DR. ȘTEFAN CRISTIAN GUTUE

Salvezi vieți sau sprijini pereți?

DR. ȘTEFAN CRISTIAN GUTUE

Salvezi vieți sau sprijini pereți?

GHIDUL STUDENTULUI MEDICINIST

BUCUREȘTI, 2015

Consilier proiect: Adrian Răileanu
Redactor: dr. Maria Dragotă
Caricaturist: Diana Sîrbulescu
Tehnoredactor: Iuliana Constantinescu

TOATE DREPTURILE ASUPRA ACESTEI LUCRĂRI
APARȚIN AUTORULUI

Salvezi vieți sau sprijini pereți? / Ștefan Cristian Gutue
Dr. Ștefan Cristian Gutue – București, Aprilie 2015
ISBN 978-973-0-18884-4

Tipar executat la Tipografia ArtPrint

Dedic această carte celor care vor
ca astăzi să fie mai buni decât au fost ieri

Cuprins

Introducere 11
„Cine e mă, Ștefan Gutue ăsta?“ 13
Investește în tine! 17
Prefață 19

PRIMA PARTE
Anii preclinici

„Cum, nu știai de manuale?“ 27
Impactul primului an de facultate 29
Anatomia unui dezastru 31
Totul pleacă de la stabilirea obiectivelor. 41
Modul 4D 45
Dorința 46
Decizia 48
Disciplina 53
Determinarea 55
Învață cum să înveți! 56
Începe de la primul curs! 56
Defrișează cursurile! 57
Eficientizează-ți timpul! 61
Întotdeauna caută să înțelegi DE CE! 63
Notițele se scriu zilnic! 66
Chiulitul 71

Florarul și studentul 74
Knock, knock! Sunt sesiunea, am venit! 82
Soluții pentru criza de timp din sesiune 88
Primele restanțe 93
Practica de vară 95
Procrastinarea, noul meu dușman 105
Prima (și ultima) mărire de notă 114
Mentalitatea adecvată 118

PARTEA A DOUA
Anii clinici

Anul III, Marea Separare 127
Ce puteți face la stagiu când simțiți că pierdeți vremea? 135
Primul contact cu realitatea medicală românească 138
Totul pleacă de la bani 139
Resursele umane, hemoragie masivă 142
De ce pleacă medicii? 144
Ce să faci dacă tot simți că pierzi timpul în facultate 147
Voluntariatul 149
CUM ESTE SĂ FII VOLUNTAR SMURD? 151
Câștigatul banilor 156
JOBUL MEU ÎN FARMA 163
JOBUL MEU IN PUBLICITATE 170
EXPERIENȚA „WORK AND TRAVEL“ 175
Obținerea unei burse de studiu în altă țară – Erasmus 178
Ochii pe marele premiu – examenul de rezidențiat 203
DE CE SĂ ÎNVEȚI ÎN RITM CONSTANT? 205
SĂ TRECEM LA TREABĂ! 207
MOTIVAȚIA PENTRU A REUȘI 208
CÂTEVA SFATURI PENTRU ZIUA EXAMENULUI! 210

„Mai bine făceam Stomatologia?“ 216
Ce specialitate să aleg? 221
Ce aș face dacă aș lua-o astăzi de la capăt? 229

În loc de final 233

Bonus: Consiliere în orientarea profesională
a studenților medicinești 239
Motivele pentru care scriu în această carte 240
Să vorbim despre consilierea profesională 241
Explorarea așteptărilor 243
Investigarea motivelor care i-au determinat să aleagă Medicina 245
Explorarea experiențelor semnificative trăite pe parcursul facultății 246
Clarificarea potențialelor opțiuni de rezidențiat 247
Conștientizarea influenței vieții personale în domeniul profesional 251
Explorarea trăsăturilor de personalitate 252
Identificarea așteptărilor profesionale 254
Explorarea direcțiilor de acțiune 254
Povești de succes 256
Mesaj de încheiere 270

Mulțumiri 271

Introducere

Bine v-am găsit, micuții mei colegi studenți la Medicină! Această carte este scrisă din dorința de a vă veni în ajutor în anii de facultate, ca un suport informațional și motivațional. Împărtășesc aici experiențele mele, comune cu ale multora dintre voi, pentru a risipi din gândurile de nemulțumire, dezamăgire și frustrare aduse de anii de facultate. Pe lângă asta, vreau să vă ofer și cunoștințele dobândite în anii de rezidențiat, când am analizat cu detașare tot ce am trăit în facultate și am înțeles ce este important și ce nu, care sunt lucrurile care îți merită atenția, nervii, energia și care sunt cele pe care pur și simplu să nu le pui la suflet sau cu care să nu îți încarci memoria. Puteți să mă considerați versiunea voastră din viitor care se întoarce să vă dea sfaturi utile, dar și încurajări.

Voi, cei care ați ales să urmați această facultate, ați avut un plan măreț atunci când v-ați pregătit pentru admiterea la Medicină și pentru profesia de medic. Poate vi s-a părut un plan nebunesc, de genul „vreau să găsesc un tratament pentru cancer“ sau „vreau să fiu cel mai bun chirurg generalist din țară“ ori „vreau să devin profesor universitar pe bune“ și tot așa. Unii le numesc visuri, alții, un scop în viață. Oricum ar fi, sunt planuri măreațe pentru care ați muncit în anii de

liceu învățând la chimie, biologie, în așa fel încât să luați un punctaj cât mai mare la examenul de admitere în facultate. Planurile voastre mărețe v-au dat energie să munciți pentru a le duce la îndeplinire. Și primul pas a fost admiterea la Medicină. Nu vorbesc de contextul economic care îi îndeamnă pe mulți să urmeze facultatea în țară și apoi să își continue rezidențiatul în afară, pentru un salariu și condiții mai bune. Obiectivul lor de a fi medici buni rămâne la fel de valabil, indiferent de locul în care își practică meseria.

Însă în facultate se schimbă multe lucruri de-a lungul timpului. Vă vor fi testate multe aspecte ale ființei voastre: rezistența și puterea psihică, răbdarea, hotărârea de a merge înainte în ciuda obstacolelor. Nu exagerez când spun că Medicina nu este pentru cei slabi de înger, într-adevăr este o facultate grea, așa cum o descriu mulți profani. Unele materii stupide, altele grele și profesorii, asistenții dificili sunt cele mai mici pericole pe care le puteți întâlni. Cel mai mare dușman puteți voi chiar voi înșivă în clipa în care abandonați lupta pentru a învăța și evolua.

„**Salvezi vieți sau sprijini pereți?**“ este povestea ta, a studentului care are un plan, un obiectiv și care de-a lungul anilor se va îndrepta spre una din cele două direcții: spre a deveni un bun profesionist în ciuda problemelor personale, ale sistemului, ale societății; sau spre varianta de a sprijini pereții, nu doar la stagii, ci și ca atitudine față de viitoarea ta profesie. Și mai mult decât atât, pe lângă slujbă, profesie sau pasiune, este vorba despre viața ta, dragul meu coleg!

„Cine e mă, Ștefan Gutue ăsta?“

Mă numesc Ștefan Cristian Gutue. Sunt proaspăt medic specialist urolog. Nu consider că am fost un student model. Am intrat la Facultatea de Medicină Generală din cadrul UMF „Carol Davila“ București, în 2001, undeva între pozițiile 80 și 90, încadrându-mă în prima sută de admiși, așa cum își dorea profesorul meu de anatomie. Evident, nu am intrat cu bursă și nici nu am învățat suficient de mult și bine în următorii ani încât să obțin vreodată bursă, dar nici nu m-am mobilizat să fac asta. Am picat două examene în primul an de facultate (unul fiind cel de anatomie), după care mi-am jurat să nu mai ajung niciodată în situația respectivă, ceea ce am și realizat. Din păcate, nu văd această „invincibilitate“ în fața picatului de examene ca pe o victorie, ci mai degrabă ca pe o frână în calea drumului spre succes, și spun asta fiindcă în loc să mă concentrez pe cum să învăț cât mai bine și mai mult, m-am concentrat doar pe cum să mă pliez cerințelor profesorilor pentru a le face pe plac la examen și să iau note suficient de bune încât să am un trai liniștit în facultate. De fapt, privind cu detașare în urmă, cred că asta am și vrut: să învăț destul cât să nu am probleme, să nu mă implic prea mult în tot ce însemna facultate, întrucât eram dezamăgit și nu vroiam să mă consum mai mult. Da, pentru mine facultatea a fost o dezamăgire și o perioadă săracă în satisfacții profesionale. Sentimentul copleșitor de inutilitate și lipsa de direcție m-au bântuit mulți ani. Așa că am ales soluția simplă, să mă adaptez și nici să nu încerc să fac vreo schimbare. Mai pe șleau, „mi-am băgat picioarele“. Ceea ce nu am realizat atunci este că de fapt mi-am băgat picioarele în cariera și profesia mea. Am fost complice cu cei care oricum nu dădeau doi bani pe studenți, fie că nu le păsa, fie din cauză că nu știau

să facă mai mult. Media finală a celor șase ani de facultate a fost 8,03, deci nicio grozăvie comparând cu un medicinist profesionist. Mult timp am dat vina pe mine pentru că nu învățam destul, că poate nu eram făcut pentru meseria asta, că nu eram destul de perseverent. Adevărul este că dacă facultatea nu te motivează și mai ales dacă oportunitățile viitoare nu prea se văd după absolvire, atunci te mobilizezi destul de greu. Măcar la examenul de licență am mai recuperat, media fiind 9,64. Dar să fim serioși, cui i-a păsat vreodată de notele și mediile astea? Nimănui. Învățământul universitar cere o vastă acumulare de cunoștințe teoretice, fără a pune accent și pe importanța practică a acestora. Cumva, la noi în învățământul medical românesc parcă e nedemn să vorbești prea mult despre aspectele practice, de parcă totul se rezolva numai teoretic. Chiar, cum acorzi **doar teoretic** primul ajutor, cum faci o injecție teoretic, cum montezi o branulă doar teoretic, și tot așa mai departe? De manevrele mai complexe nici nu îndrăznesc să mai întreb. Aș putea spune că am fost chiar mediocru, am urât facultatea de medicină din adâncul sufletului mai ales în primii ani și în general, nu am învățat decât atunci când mi-a plăcut o materie. Nu am dat tot ce am putut mai bun din mine pentru a învăța și aprofunda materiile, și în general m-am mulțumit cu cât mi s-a oferit. Poate acest rol de „fiu rătăcitor" care se întoarce acasă îmi dă dreptul de a spune ce poți îmbunătăți tu, micul meu coleg student, în viața ta.

Rezidențiatul nu l-am luat din prima fiindcă nu am învățat nimic. M-am dus și am bifat grila din amintiri. Chiar și așa, aveam un punctaj cu care puteam obține un loc de MF, însă nu asta îmi doream. O să vă întrebați de ce am ajuns în situația asta? Fiindcă începând cu anul 4 de facultate am decis să lucrez, să câștig bani și mi-a plăcut acest lucru. Sentimentul

de utilitate atât față de colegii de muncă, cât mai ales față de mine (câștigam bani și mă simțeam util în primul rând mie) m-a îndepărtat de facultate, unde lucrurile mergeau exact pe dos. O să povestesc amănunțit experiența legată de bani la capitolul special rezervat lor. Odată cu admiterea în rezidențiat, în anul următor, când am ales specialitatea Urologie (îmi doream fie Chirurgie generală, ORL sau Urologie), am decis să nu mai pierd vremea. De parcă toate remușcările din anii de facultate s-au adunat să mă bântuie cu toată puterea lor și asociate cu un puternic sentiment al urgenței, al timpului care a trecut degeaba și al faptului că mă simțeam în urma colegilor. Asta s-a tradus într-o muncă susținută dar și eficientă, astfel că la finalul celor cinci ani de rezidențiat mă puteam mândri cu mai multe realizări profesionale. Le voi prezenta în ordinea importanței: două *fellowship*-uri (unul de laparoscopie urologică pe o durată de trei luni într-una din cele mai prestigioase clinici de acest fel din Europa – Heilbronn, Germania și un al doilea în care am învățat bazele chirurgiei endoscopice minim invazive percutanate într-o clinică universitară din Turcia), am luat parte la două cursuri internaționale educaționale importante (EUREP – European Urological Residents Educational Programme și USANZ – Urological Society of Australia and New Zealand – Trainee Week). Am parcurs 10 workshopuri de chirurgie laparoscopică: șase de chirurgie laparoscopică generală și patru de laparoscopie urologică, la ultimul dintre acestea fiind trainer pentru colegii neinițiați; încă trei workshopuri de endourologie, opt lucrări științifice la congrese naționale de urologie (apropo, în facultate nici nu am pus piciorul în vreo sală de congres); la cinci dintre ele am fost autorul principal, una fiind premiată la secțiunea specială dedicată medicilor rezidenți (Congresul ARCE, ediția din 2011); au urmat încă 11 lucrări prezentate la congrese

internaționale (la opt dintre ele fiind autorul principal) și doar cinci articole științifice publicate în reviste de specialitate (coautor). Și nu, nu am avut nicio pilă care să mă ajute să realizez toate acestea.

Singura pilă a fost omul pe care l-am văzut în oglindă și căruia îi eram dator cu niște realizări.

A urmat și cartea „Sunt rezident, what next?", dedicată colegilor rezidenți și studenților medicinești din anii mai mari, carte care de la momentul lansării (noiembrie 2014) și până în prezent (aprilie 2015) s-a vândut în aproape 900 de exemplare, fără lansare cu tam-tam și fără bugete de marketing.

Nu v-am spus toate cele de mai sus pentru a mă lăuda. Au fost pași mici, dar făcuți în mod constant. Reflectă schimbarea atitudinii mele față de munca mea și mai presus de atât, față de viața mea. Asta trebuie să înțelegeți și voi din ceea ce urmează să citiți în paginile acestei cărți: că lăsând la o parte facultatea, cursurile, profesorii, notele, în final este vorba despre viețile voastre și semnificația pe care doar voi le-o puteți da. Nimeni nu poate să depună efortul necesar în locul vostru.

Investește în tine!

„**Salvezi vieți sau sprijini pereți?**“ este mai mult decât o carte, decât un ghid al studentului medicinist, este un curs atât de actual despre responsabilizare, conștientizare, determinare, dezvoltare și suflet. Un curs al respectului pentru profesia de medic, pentru sănătate și pentru oameni.

Este o carte pe care o citești pe nerăsuflate, pe care o trăiești când o citești, simțind tot ceea ce a trăit autorul. De ce? Pentru că este scrisă din suflet și cu suflet. Cum altfel ar putea fi scrisă povestea unui OM, în primul rând și abia apoi a unui medic care și-a găsit calea, a învățat multe din lecțiile vieții, și-a asumat experiențele, eșecurile și succesele.

Domnul doctor Ștefan Gutue transmite cu emoție, cu o căldură familială, lungul drum al căutării de sine al unui tânăr, al unui viitor doctor. Uman și umanist, deopotrivă, autorul se întoarce în timp, descrie ceea ce a simțit, a trăit, a greșit și cu înțelepciunea dobândită ne plasează în trecut, ne sugerează, sfătuiește despre cum se poate crea o fundație cât mai solidă și durabilă a viitorului OM, a viitorului medic. Un fapt e clar, ca și în viață, în medicină, totul se clădește în timp, cărămidă cu cărămidă. Fiecare clipă, etapă, curs, stagiu, sesiune este importantă, este o altă piatră de temelie și

de aceea, timpul este un aliat prețios, fiind singura resursă nerecuperabilă în viață și în atingerea obiectivelor.

Dincolo de spiritul de mentorat pentru studentul medicinist, latura motivațional-inspirațională a cărții este aplicabilă oricărui tânăr la început de drum. Pilda prețuirii timpului este deosebit de evidentă în prezentarea modulului **4D: Dorință, Decizie, Disciplină și Determinare.**

Pe drumul către perfecțiune nu sunt suficiente numai cunoștințe teoretice, rămâne ca studentul să găsească el însuși răspunsuri la întrebările ivite, pornind în special de la fenomenele trăite efectiv. Este important să punem la dispoziția fiecăruia informațiile de bază necesare și reflecțiile fundamentale ale autorului, care a experimentat aceleași situații și care acum are o perspectivă extinsă, un ochi experimentat și matur.

Asociația ***Investește în Sănătate*** a susținut autorul în publicarea acestei cărți, pentru că mai presus de toate, credem în oameni, credem în potențialul care se află în fiecare dintre noi.

Suntem o asociație care susține viitorii profesioniști, susține educația și oferim suportul și încrederea de care ai nevoie atunci când ai nevoie cel mai mult de ea. Credem cu tărie că investind în sănătate, investim în noi înșine și în viitorul nostru.

Dr. farm. ROXANA GAVRILOAIA,
Farm. SORINA AURICĂ
Echipa *Investește în Sănătate*

Prefață

Anul în care-am intrat la Facultatea de Medicină a fost ultimul dintr-un ev. Primul dintr-o nouă eră. După aproape 17 ani, nu mai știu cum eram înainte. Dar e un privilegiu să fi ajuns aici. Și, totuși, o ciudată infirmitate. Îmi dau seama că nu e „ea" meseria mea, cât sunt eu supus ei. Să devin doctor mi-a luat tot ce știam că am, și unele lucruri pe care habar n-aveam că le posed. Trăiesc o perpetuă metamorfoză, pentru că devenirea de medic nu se termină niciodată. Despre asta, aș vrea să vă spun o poveste.

Tatăl meu m-a întrebat, în primul an de facultate, de ce am nevoie. Îmi trebuia un atlas bun de anatomie. De ziua mea am primit cadou un Netter nou-nouț. Și înăuntru o dedicație.

Bunicul, tatăl tatălui meu, a fost pictor. Și dascăl. A murit înainte să mă nasc, prigonit de comuniști. Mult timp, în copilăria mea, tot ce-am știu despre el era ascuns în câteva tablouri răsfirate prin casă. O pădure de mesteceni. O pereche, sub umbrelă, care merge pe o potecă înspre cine știe ce destinație. O scenă de iarnă sub un cer plumburiu. Un iaz. O zi de vară. Bunicul meu nu picta oameni. Oamenii erau siluete pierdute în fundal.

Când m-am născut, tatăl meu a cumpărat, din instincte doar de el știute, un album de pictură în care a lăsat, pe prima

pagină, gânduri către mine. Apoi, an de an, a continuat să facă asta. Primeam un album de pictură. Și-o dedicație înăuntru. Într-o zi s-a oprit. Împlineam 14 ani. N-am înțeles de ce. Până când, peste ani, am pus piesele de puzzle una lângă cealaltă. Tatăl meu avea 14 ani când mama lui a murit. A murit pe masa de operație, departe de casă. Era imediat după război, și în sărăcia de-atunci n-au mai avut bani să o aducă înapoi acasă. Bunica mea pierdută a fost făcută cenușă și depozitată într-o urnă la crematoriul Vitan, timp de 25 de ani. Și-a regăsit jumătatea în anul morții bunicului, când au fost puși în același mormânt. În fiecare an, în adolescență, mă uitam prin albumele respective, căutând răspunsuri în Rembrandt, Bruegel, Modigliani, Goya. Și pictura nu răspundea. Răsunau doar cuvintele scrise de el, o voce din trecut. Vorbe bune, de părinte, pentru o minte prea fragilă să le înțeleagă încă. Răvașe de deschis, peste mulți ani.

A fost o evoluție ciudată, de la pictori clasici la Netter. Dar deloc arbitrară. După prima sesiune de examene am primit ultima dedicație din lungul șir început la naștere, în scris, de tatăl meu, testament al vocii părinților lui: *Vei găsi în această carte totul, sau aproape totul, despre corpul unui om. Nu vei găsi însă* nimic *despre sufletul lui. Să nu uiți* niciodată *că vindecarea unei dureri fizice va fi cu mult mai deplină atunci când, odată cu ea, vei aduce și o alinare sufletească celui bolnav.*

Să îți iubești meseria cum ți-ai iubi copilul. Să plângi după ea cum plângi după părintele plecat. Să te revezi cu ea cum ți-ai revăzut camarazii de școală. Și, în ea, să-ți trăiești marea aventură a minții. A vieții. Astfel e legătura intimă dintre doctor și meseria lui. Nu încetăm niciodată să fim elevi, de fapt. Rămânem, până la final, discipoli, observatori imperfecți ai luptei dintre boală și cel care-o are. Noi suntem cei care se interpun între morb și morbiditatea lui. Ajutorul pe

care îl dăm n-are voie să fie un miracol. Grija pentru om din spatele halatului alb cere nu doar har. Cere disciplină. Cere antrenament. Și un canon moral al cărui pilon, de mii de ani, e șarpele de aramă. Dar, mai presus de orice, să devii doctor cere răbdare. Multă răbdare. Și-o minte elastică, a cărei gimnastică obligă la performanță, niciodată mai puțin de-atât. Licența pregătirii ți-o dă facultatea. Calitatea de doctor – pacienții pe care-i vei trata, de la care înveți mai mult decât suma părților. Ca într-o poveste cu eroi și antieroi, drumul învățăcelului prin formația lui profesională începe cu un vis. Un vis pe care, an de an, îl partajează mii.

Așa cum toți breslașii îți vor mărturisi, și medicii au complicitatea lor. Cine altcineva ar putea să înțeleagă tortura și agonia nopților pierdute, sentimentul de haos și de neînțelegere pe care ți-l lasă de multe ori corpul uman, tehnologia lui și felul în care, pe-o muchie de cuțit, funcționează. Și cine altcineva decât camarazii tăi vor înțelege umorul involuntar care derivă din asta? În spatele atitudinii de multe ori aspră a noastră se află o confrerie. Și, indiferent de vremuri, mândria și privilegiul de-a fi în compania celorlalți, tovarășii tăi de drum, singurii care înțeleg durerea de-a pierde o viață, bucuria de-a o mai păstra, o vreme, prin mâna sau prin vorba ta. Să fii doctor e cea mai cumplită vocație. Dar e cea mai frumoasă vocație, și fericit e cel ales. Cel care a ales asta.

Acestea sunt lucrurile la care m-am gândit când Ștefan Gutue m-a rugat să-i prefațez ce-a de-a doua carte. O carte scrisă de-un medic pentru frații lui mai mici, pentru cei care vin după noi. Pentru cei care e foarte posibil că într-o zi ne vor îngriji, când corpul acesta uman va începe să-și arate marca falibilității. Un demers obligatoriu, pe undeva, cu atât mai mult cu cât, în ultimele decenii am devenit orfani, privați de mentori, de figuri luminoase, de părinți și bunici

spirituali. Trăim o falie a generațiilor în care ne-am pierdut înaintașii. Și cei la care ne uităm sunt vitregi și maștere, în timp ce batoza Sănătății continuă să fabrice diplome. Dar fabrică, oare, doctori?

Ștefan Gutue scrie naiv, fără pretenția slovei. Scrie din inimă, cu toate stângăciile omului imberb la o eventuală critică literară a cărții. Pentru că, pentru profan, poveștile dinăuntrul paginilor pot avea sau nu calitatea de-a transcende ordinarul. Dar pentru mine, care-am trăit aceleași vremuri, multe se regăsesc aici. Și mă încearcă o nostalgie a trecutului în timp ce-mi urcă în minte fețele colegilor, profesorilor, amfiteatrelor și saloanelor vizitate. Anii de facultate îmi sunt dragi, la fel cum mi-a fost copilăria. Medicina a fost, de fapt, a doua fază juvenilă a devenirii, și Ștefan surprinde candid multe dintre preocupările studentului tânăr, miel printre lupi în haină de oaie care, de multe ori, discută doar despre ce vor mânca la cină. Inițierea viitorului medic include, încă de foarte devreme, asprimea faptului că moartea e neiertătoare, la fel cum și greșeala e de neiertat. Asta consumă medicinistul. Inginerul poate greși un calcul. Contabilul poate completa greșit un borderou. Medicul e constrâns de rigoarea balanței delicate pe care stă viața unui om. De-aia petrecem atât de mult cu cotul pe carte. De-aia adunăm atât de multă rutină în recapitularea unor concepte care – mai târziu – se pierd prin subsolul vieții de zi cu zi. E o șlefuire a *gândirii* clinice. Pentru că, în fapt, mintea umană nu poate cuprinde, caleidoscopic, *toată* medicina. Și-atunci doctorul specializat reține doar elementarul tuturor celorlalte, în drumul lui spre o vale îngustă, și adâncă, a muncii lui de cardiolog, neurolog, urolog, internist etc. Ce reușește remarcabil, de fapt, Ștefan Gutue e să carteze răspunsul la întrebarea „Cum să fac?“, care

vine imediat după ce te-ai hotărât „ce“ să faci. De vreme ce ai să faci Medicina, ar fi util să înțelegi și cum ajungi de la A la B.

Dar mai e ceva, ceva-ul acela mult mai subtil decât lăsatul rândurilor pe foaie. Nu doar vorbele zboară. Și scriptele pier, de multe ori, rămân prăfuite în vreun sertar sau pe vreo etajeră. Există o parte de suflet în cartea lui Ștefan Gutue care m-a încântat, care mi-a împrospătat speranța pusă atât de mult la încercare în toți anii de când scriu, vorbesc, lupt pentru o Medicină mai bună, cu medici mai buni. Când Ștefan le scrie „micuților“ lui colegi, studenți la Medicină, o face cu căldura familială a unuia pregătit să primească alături viitori camarazi, dornic să lărgească spațiul comunității, al marelui Grup din care facem parte. Războiul autodistructiv în care ne-am regăsit, generațiile formate în anii ’90, poate că-și va găsi pacea. Și poate că vine o zi când medicii nu vor mai pleca frustrați de chimia toxică împrăștiată de înaintașii lor. De otrava în care se scaldă, deocamdată, Sănătatea. Poate că vine o zi când, din nou, doctorul român se va simți mândru să vorbească de școala lui, de Magisterul lui, de cel care i-a pus pensa în mână sau cel care l-a învățat, în ucenicie, marea regulă a semiologiei: inspecție, percuție, palpație, auscultație.

E, de fapt, și semnificația anecdotei mele. În cele din urmă, despărțiți de ani și de nemernicia epocii, bunicii mei paterni s-au reîntâlnit, și cenușa bunicii mele și-a găsit odihna. Iar peste ani, în vorbele tatălui meu, regula de aur pe care-o folosesc și azi e despre finitudinea corpului uman, pe cât de omenesc, pe-atât de vid de umanitate. Pentru mine Medicina e o prelungire a sufletului, vocația de-a fi doctor pleacă din sfiala și puterea de-a oferi alinare sufletească omului bolnav. În felul lui, Ștefan Gutue vorbește sufletului colectiv al unei zile noi, în istoria meseriei noastre, în care renasc boboci. Și undeva, în vreun amfiteatru, un nou aspirant se uită la tablă

și ia notițe despre plexul brahial, despre ciclul Krebs, despre colorația hematoxilin-eozină, despre relația antigen-anticorp, despre vasculite autoimune, despre poliradiculonevrita acută și altele, și altele... O zi frumoasă nu doar pentru el, ci și pentru noi, toți ceilalți, oameni în halat alb, răsfirați prin cabinete, pe secții, prin săli de operație mai mult sau mai puțin la periferia Medicinii.

Dr. GABRIEL DIACONU,
Medic specialist psihiatru, psihotraumatolog

PRIMA PARTE

Anii preclinici

„Cum, nu știai de manuale?“

1 octombrie 2001, o zi frumoasă de luni. Purtam o pereche de blugi Levi's, cadou pentru marea reușită la examen. După admiterea la Medicină devenisem eroul familiei, așa că primisem tot felul de cadouri, printre care și acești blugi după care tânjeam de nu știu când. Mă simțeam al naibii de bine în pielea mea. Eram dat cu o tonă de aftershave, mândru până la cer și plecând spre minunatul drum spre facultate. Gândeam că ziua aia face parte din destin, o zi istorică, voi cunoaște o mulțime de oameni deosebiți, deștepți, profesori de elită, poate și sufletul pereche și că viața mea nu va mai fi niciodată aceeași. Ultima chestie, într-adevăr, am intuit-o bine. Chiar dacă era luni și toată lumea din autobuz își blestema zilele în drumul spre muncă, plus câteva înjurături în minte că deh, au început facultățile și se aglomerează iarăși transportul în comun, cui îi păsa? Eu mergeam spre cel mai important loc din viața mea, în care pentru a fi admis muncisem în ultimii doi ani fără întrerupere. Mă gândeam în timp ce autobuzul lua la rând gropile Capitalei că toate acele sacrificii făcute (petreceri la care am lipsit, întâlniri la care nu am ajuns, fete cu care nu am ieșit, nopți pe care nu le-am pierdut, culegeri de chimie rezolvate, teste la anatomie bifate

și răsbifate, probleme de fizică pe care nu le-am înțeles niciodată), ei bine, toate astea nu mă mai afectau.

Succesul vindecă toate rănile.

Cobor din autobuz la Eroilor, stația „Facultatea de Medicină" și după ce îmi termin monologul interior, mă îndrept către curtea Facultății de Medicină a UMF „Carol Davila". Mă gândeam la noii colegi de grupă acum, cum vor fi ei ca oameni, dacă ne vom înțelege bine, și tot așa. Mă întâlnesc în îmbulzeala din curtea facultății cu o fostă colegă de liceu, cea mai deșteaptă fată din clasa mea, care îmi retează brusc șirul ideilor cu întrebarea: *Ștefan, ai luat manualele pentru anul I? Pe ziua de azi s-au dat deja, nu mai prinzi nimic. Vezi să vii de dimineață că se face o coadă și o listă, dar trebuie să vii pe la 6, chiar și mai devreme*. Sunet de vinil zgâriat. *Ce dracu' mai înseamnă și asta?* îmi spun în sinea mea. Două zile mai târziu, după vreo trei ore de stat la coadă, cu listă cu tot, primesc un teanc de manuale prăfuite, învechite, pline de bacterii, litografiate. Mă gândesc că au mai mult valoare istorică decât științifică. Poate găsesc autograful lui Hipocrate pe vreunul din ele, mai știi? *Ștefane, ce ai făcut? Parcă vorbeam despre o lume high-tech, evoluată, mișto și cu oamenii cool. Unde naiba am ajuns?*, îmi spune vocea interioară.

Impactul primului an de facultate

Anul I de facultate va fi problematic pentru cei care se adaptează mai greu. Și spun asta fiindcă are loc o trecere de la viața organizată și disciplinată din liceu a unui tânăr obsedat de admiterea la Medicină la o alta mult mai relaxată, cu un orar haotic, prost gândit (din punctul meu de vedere) și complet neproductiv. Dar atunci nu gândeam așa. Îmi spuneam, hei, sunt la Medicină, orarul e făcut de oameni care înțeleg fiziologia și care din diferite motive știu ei mai bine de ce între cursuri și lucrări practice sunt pauze așa de mari. Râdeți și voi cu mine acum, nu? Eram naiv. Pentru mine, UMF-ul era mai presus de Dumnezeu, așa de orbește credeam în brand-ul UMF. Dacă nu ai prieteni în ani mai mari, care să îți dea sfaturi, s-ar putea să treacă un timp până te lecuiești de naivitate. Pe de altă parte, era și oboseala acumulată în lunile de vară în care trecusem prin două examene de admitere (Facultatea de Medicină Veterinară, apoi cea de Medicină Umană) și nicio lună de vacanță din septembrie până în octombrie. În 2001, examenul de admitere se dădea în toamnă. În zilele rămase de la finalul examenului și până în prima zi de facultate mă simțeam ciudat să nu învăț nimic. În liceu, orarul e bine gândit în așa fel încât în clasele a XI-a și a XII-a orele au loc dimineață. Apoi reveneam acasă, mâncam, dormeam o oră

după ceas, apoi împărțeam ziua în diferite ore alocate pentru chimie, anatomie și restul de materii pentru Bac. Cel mai fericit moment al zilei era noaptea când se apropia ora de culcare și puteam să fiu liber doar în somn, visând. Un program draconic, dar al naibii de eficient! Și acum să comparăm cu zilele primului an de facultate în care te duci la un curs dimineață, apoi sunt niște ore libere, apoi un alt curs, apoi un LP de anatomie. Sau genul de zile în care aveam un curs dimineață și un LP după-amiază, alea erau preferatele mele...

Pe lângă orarul haotic și naivitatea mea, plus oboseala acumulată în ultimii doi ani, acum eram cuprins și de un sentiment de contemplare a succesului meu. Deja toți prietenii și foștii colegi de liceu mă apelau cu *Domnu' doctor, ce mai faceți?* La reuniunile de familie, toată lumea îmi acorda o atenție specială, că deh, în curând s-ar putea să îmi ceară vreo consultație. În plus, începuse să îmi placă ideea de timp liber și de faptul că aș putea avea o viață după doi ani de izolare și muncă obsesivă. Și uite așa, încet-încet mă apropiam de ceea ce urma să fie „botezul primului an". Este exact ca în război, când avansezi fără să întâmpini vreo rezistență nu e bine să te bucuri, pentru că este foarte posibil să te îndrepți spre o capcană. Dar vom ajunge curând și la momentul acela.

Este clar că pentru mine se schimbase stilul de viață, brusc aveam prea mult timp liber și nu știam ce să fac cu el. Locuiam cu părinții, dar îi invidiam pe colegii care stăteau în cămin, pentru libertatea pe care o aveau. Dar și pentru faptul că aveau ocazia de a se maturiza mult mai repede decât mine în privința „descurcatului în viață": responsabilitatea cheltuielilor, autoadministrarea banilor, interacțiunea cu alți colegi de cameră, condițiile mai puțin confortabile care îi determinau să devină mai motivați pentru a învăța pentru bursă și tot așa. Am pierdut aceste experiențe și îmi pare rău. Îi invidiez și îi

respect pe cei care s-au descurcat în viața de cămin în toți cei șase ani de facultate.

Am abordat așadar toate cursurile și LP-urile cu prea mare lejeritate, crezând că sunt destul de deștept și o să prind din mers toate noțiunile și, mai ales, bazându-mă pe faptul că și dacă nu sunt atent, am timp destul să recuperez până la examen. Credeam că tot ce se oferă la cursuri este exact ce aveam nevoie să învăț și că totul va fi bine. Eram la fel de fericit ca un drogat în lumea lui. Dar urma să mă trezesc curând și nu avea să fie deloc plăcut!

Anatomia unui dezastru

Primul șoc în presesiune a venit de la materia numită Informatică medicală. O aiureală, și sunt prea decent când o caracterizez așa. Aici m-am aflat pe lista de picați din motiv de „fraudă". Îmi și amintesc ziua aceea, dormeam liniștit după-amiază, când mă sună o colegă care mă știa drept băiat onest, decent, cu etică a muncii și care vroia să știe ce am făcut așa de grav de sunt acuzat de „fraudă". Am realizat imediat ce s-a petrecut. Întrucât la un calculator în cadrul LP-urilor eram repartizați câte doi, iar temele erau de-a dreptul idioate, și trebuia să le rezolvăm după niște instrucțiuni haotice, iar timpul la calculator era limitat, am venit cu ideea de a rezolva eu tema colegei cu care împărțeam calculatorul în timpul ei de lucru. Am sărit pașii din instrucțiuni când a venit rândul să fac aceeași temă pentru mine, așa că am copiat același document pentru a ne încadra în timp. Am făcut ceva anormal? Evident că nu, vroiam doar să fiu eficient! Nu aceeași părere a avut-o și programul de monitorizare. Și probabil că am uitat și eu să mă deloghez și să schimb numele

autorului documentului. Nu mai contează. Am învățat și folosit ceva de la cursurile de informatică medicală? Eram cu ani lumină înaintea lor, ca de altfel toți colegii. Aveam computer încă de la 12 ani, ce era de învățat învățasem până în anul I de facultate. Cum m-am simțit în ziua aia? Nu doar umilit, ci și cu senzația că nu înțeleg ce naiba se întâmplă. Cursurile respectivului profesor erau de o plictiseală fantastică, mă amuza doar când ne anunța că a avut loc câte un atac informatic asupra serverului facultății, pe care l-a respins cu succes. Un atac venit din partea vreunei organizații teroriste numite „Bullshit Info", probabil. Dar uite că, vrând-nevrând am înregistrat primul meu eșec. Până atunci singurul examen picat fusese cel pentru permisul de conducere, haha! Următoarea dezamăgire, și cea mai serioasă, a fost restanța la Anatomia de pe semestrul I. Asta chiar m-a durut. Cursurile erau ținute de un profesor (conferențiar la vremea respectivă) care, pe lângă faptul că era complet lipsit de talent pedagogic și oratoric, nici nu făcea vreun efort să îmbunătățească ceva. Cursurile erau de-a dreptul citite dintr-un caiet cuvânt cu cuvânt, o chestie pe care nu am înțeles-o nici până astăzi. Când trebuia să deseneze ceva, pierdea mult timp în care nu ieșea vreo operă de artă sau măcar o schemă clară pe tablă, și continua ulterior cu o lectură *allegro* a restului de text rămas din curs. De cele mai multe ori renunțam să mai scriu, oricum nu mai înțelegeam nimic. Xeroxul să trăiască!

Îmi era ciudă, pentru că pasiunea mea pentru medicină s-a născut din pasiunea pentru biologie, pe care am învățat-o cu drag în toți anii de școală generală, apoi liceu, când în fiecare an eram nelipsit de la olimpiadele de biologie. Eram convins că în facultate voi aprofunda toate tainele anatomiei și că pasiunea mea se va aprinde și mai tare. Dar pe măsură ce se desfășurau cursurile, eram din ce în ce mai departe de

momentul acela. Lucrările practice au avut și ele de suferit, asistentul explica așa cum știa, dar avea niște probleme personale care îl împiedicau să se concentreze și de multe ori deraia serios de la subiect. Mă întrebam mai degrabă de ce afecțiune psihologică suferă asistentul decât să fiu atent la noțiunile expuse de el. În fine, am zis atunci că mă pot refugia să citesc din cărțile clasice, manualul de V. Ranga. O mulțime de noțiuni pe care le asimilam greu sau deloc. Așteptam să aflu amănunte practice, să găsesc o punte între toate informațiile aride și dorința mea de a le pune în aplicare în viitoarea profesie. Toate aceste „rătăciri" ale mele, împreună cu factorii de mai sus (prea mult timp liber rezultat din orarul haotic, lipsa unui sentiment de urgență vizavi de sesiunea care părea mereu departe; plus faptul că nu mai trecusem niciodată prin vreo sesiune așa de grea) m-au dus la picarea primului examen serios, cel de anatomie din semestrul I. Asta chiar mi-a pus capac atunci. Am trăit pentru prima dată în viață un atac de panică. Mă întrebăm dacă nu cumva greșesc urmând facultatea asta, poate nu sunt făcut pentru profesia de medic. Îmi era și rușine să le spun părinților, fiindcă știam că i-aș fi dezamăgit foarte tare.

Până la urmă le-am spus, dar abia prin toamnă când învățam pentru restanță. Aș fi putut să îi mint că merg la mărire, dar nu era stilul meu să mă comport așa. Tehnic vorbind, mergeam la o mărire, de la nota 4 la cât mai mult în sus. Dar cel mai rău lucru pe care l-am făcut a fost să iau totul asupra mea, să mă văd doar pe mine vinovat pentru tot și să mă judec prea aspru. Evident că am fost responsabil pentru eșecurile mele, dar nu am fost singurul. A fost o sesiune de coșmar și cel mai rău lucru a fost că mi-a distrus încrederea în mine și m-a determinat să capăt o aversiune față de facultate.

Și mai presus de toate, m-a făcut să cred că nu aș putea fi un medic bun vreodată.

Ăsta a fost gândul care m-a torturat cel mai mult o bună vreme.

După ce s-a terminat tot coșmarul primei sesiuni, am realizat că dacă vreau să continui în cei cinci ani și jumătate rămași, va trebui să fac niște ajustări în câteva privințe.

A început și semestrul doi. Nu mai țin minte decât un singur: mi-am jurat că indiferent ce s-ar întâmpla, nu voi mai pica niciun examen. Am avut o încredere supremă în mine că nu voi ajunge să mai pic vreun examen. Fie vorba între noi, aveam deja două restanțe, așa că nu mai era nevoie de una în plus! Și m-am ținut de cuvânt. Antipatia pentru anatomie s-a amplificat și sincer, nu mi-a mai păsat în semestrul respectiv de niciun scop nobil legat de aprofundarea vreunei științe, înțelegerea reală a vreunei materii, pur și simplu am tocit să mă asigur că nu mai pic nimic. Am luat 5 la examenul de anatomie, în timp ce restul grupei cu excepția unei colege l-a picat, la fel și majoritatea celor din serie. Eram fericit că am luat examenul, nici nu îmi mai păsa că am luat o notă așa de mică, sau că anatomia se transformase din pasiunea mea de-o viață într-o porcărie pe care o evitam. Primul an se termina într-un mod deloc încurajator, nu-i așa? Simțeam că alegerea acestei facultăți a fost o greșeală și gândurile mele se împărțeau între a găsi o cale de scăpare (la ce altă facultate aș mai putea da examen sau ce particulară aș putea urma în paralel) și între a îmbunătăți mersul lucrurilor în următorii ani de medicină.

Acum, după ce au trecut vreo 14 ani, îmi pot permite să fac o „disecție" a respectivului an. Unde am greșit și ce aș face dacă aș lua-o de la capăt? Pentru început, mi-aș modifica

Ți-am păstrat un loc în restanțe!

modul de a vedea lucrurile, aș schimba mentalitatea pe care o aveam atunci. Dacă aș putea să mă întorc în trecut precum Terminator-ul care se întoarce să îl salveze pe John Connor (în cazul meu fiind vorba de versiunea mea mai tânără), aș începe prin a-i trage o pereche de palme și a-i spune: *Băi, trezește-te la realitate! Lasă romantinsmul și aiurelile, aici ești la Medicină, nu la distracție! Te-ai bucurat de admitere, te simți mândru în fața familiei și a foștilor colegi de liceu, felicitări, mai bucură-te o săptămâna și gata, hai la muncă!* Apoi i-aș spune versiunii mele mai mici ce trebuie să facă:

„Lasă aiurelile de cărți vechi și litografiate, întâi învață pentru a înțelege, apoi pentru a memora! Să începem cu marea ta dramă, anatomia! E o prostie să pierzi pasiunea pentru ceva care ți-a plăcut doar pentru că nu ai avut parte de oamenii care trebuie! Ok, ai un asistent cam sărit de pe fix și un prof lipsit de talent pedagogic încât citește cursurile cuvânt cu cuvânt de pe caietelul sau. *Sh*t!* Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă într-o zi ar ajunge la facultate și realizează că și-a uitat caietelul acasă. Ce ar mai face atunci? Ar citi din Ranga? Cât despre timpul pierdut cu desenatul pe tablă, da, există retroproiectoare pe care poți desena cu marker pe o folie transparentă și măresc în timp real, plus că e o economie de timp foarte bună decât să pierdem timp cu desenatul pe tablă și apoi să citească pe *fast-forward* restul de curs încât să nu poți ține pasul cu dictarea asta idioată. Că de înțeles, deja cine să mai înțeleagă ceva?“

Asta e, *sh*t happens*, dar ghici ce? Am auzit că există și profi care predau anatomia foarte bine în facultate. Ai fost la vreun curs al lor? Măcar o dată, de curiozitate?

Te-ai gândit, micuțul meu, că ai și tu puterea de a schimba ceva?

Nu, nu ai făcut-o fiindcă tu crezi că adulții din UMF sunt unul și unul și toți sunt aici pentru a scoate ce e mai bun din tine. Ești naiv, simpatic, dar mă și enervezi în același timp! Așa că taci, nu te mai smiorcăi și caută să vezi cum e cursul la profesorul respectiv despre care vorbesc restul studenților." Fac o paranteză: în timpul facultății, mulți colegi i-au lăudat foarte mult pe doctorii Ispas și Ciomu pentru talentul pedagogic de a preda anatomia. Cu toate astea, eu am rămas să îndur sau să mă complac în situația în care mă aflam și nu am ajuns la niciun curs predat de aceștia, nici măcar nu am facut rost de vreun curs scris al lor. Să revin la speech, așadar:

„Ștefan, trebuie să înțelegi că manualele de anatomie primite de la facultate sunt foarte stufoase și abundă, pe lângă bacterii, în noțiuni și termeni fără prea multe aplicații practice; asta le face mai greu de reținut. Mai mult decât atât, e o modă în medicina românească să bombardezi studenții și colegii cu cât mai multe noțiuni medicale pentru ca astfel să pari o enciclopedie umană și că nu contează aspectele practice ale meseriei. Culmea, când vei avea pacienți la spital (în camera de gardă sau pe holuri când te vor aborda pentru o consultație neprogramată, din mers, aceștia te vor întreba la finalul discuției: *Păi bine, domnnu' doctor și atunci cum facem să îmi rezolvați problema?).* Căci în viața reală așa se pune problema, pe pacient nu îl interesează diplomele tale și IQ-ul tău, îl interesează doar să îl rezolvi, cum se spune în popor.

Explicațiile nu vindecă (exceptând psihoterapia), însă acțiunea da."

Discursul către micuțul Ștefan continuă: „Acum desigur, dacă te ține să înveți pe dinafară tot, felicitări, dar cum ar fi să înveți și să îți și placă? Știu, e doar 2001 acum și nu ai mare

acces la internet decât prin *dial-up*, însă colegii tăi din 2015 au internet chiar și pe telefonul mobil. Au acces la o mulțime de cărți de anatomie pe care le pot descărca de pe net, la tot felul de filmulețe educative de pe *youtube*, la cursuri de anatomie și cărți cu anatomia *made ridiculously simple*. Așadar, nu mai pierde timpul așteptând să se întâmple vreo minune și fă tot ce îți stă în putință să redescoperi anatomia așa cum merită ea să fie onorată. Ești în UMF, nu în tabăra de vară din clasa a VI-a, aici ne descurcăm singuri, înțelege!

Deci, mișcă-te, agită-te, fiindcă nimeni nu poate face asta în locul tău.“

Și apoi i-aș mai da încă două palme pentru ca micuțul Ștefan din anul I de facultate să se convingă naibii că nu e un vis, ci totul este cât se poate de real.

Ce aș face astăzi? Aș încerca să mă mut din seria în care mă aflam în cea în care se face anatomie cum trebuie. Dacă nu s-ar putea, din diferite motive, plecând de la regulile facultății și până la absența de pile care să mă ajute să fac acest lucru, aș trage chiulul cât de mult aș putea și aș merge la cursurile de anatomie recomandate de toți colegii. Aș face rost de cursurile celor din seria la care se predă anatomia cum trebuie și asta ar fi. Dar ce poți face cu asistenții și LP-urile, că de aici nu mai poți trage chiulul așa ușor? Prima mișcare ar fi să caut asistentul cel mai bun din cei care predau la seria mea și să mă lipesc de grupele care fac cu el.

Timpul este prea scurt să îl irosești cu oameni care nu ți-l merită. Plus că este timpul TĂU. Bunul tău.

Credeți că asistentul de grupă o să observe că lipsiți în timpul disecțiilor? Fiți serioși, la ce vânzoleală e în timpul orelor de LP prin sala de disecții, ar putea trece și un extraterestru ținând în mână o mitralieră cu plasmă și tot nu l-ar observa nimeni. Asistentul de grupă și unu-doi studenți se chinuie să facă o disecție, iar ceilalți stau de vorbă la altă masă povestind câte în lună și în stele, sau stau pe net, unii se uită la disecție până îi prinde plictiseala și apoi ies să fumeze o țigară, alții ies la o țigară și nu se mai întorc deloc, iar la final de LP toată lumea se strânge când disecția este făcută și explicațiile sunt date de asistentul de grupă. Concret, din cele trei ore de LP, să zicem mersi dacă avem o oră de anatomie pură. Restul de două ore sunt pierdute. În acel timp dacă tot stai în sală și nu ai ce face, poți folosi timpul eficient pentru tine: să citești dintr-o carte de anatomie utilă, sa asculți un *podcast* sau să vezi pe *youtube* un curs de anatomie. Sau să îți consulți notițele, așa cum o să vă explic în paginile următoare.

Desigur, la 20 de ani ai impresia că ai tot timpul din lume, așa că ți se pare ok să pălăvrăgești cu un/o coleg/colegă nu știu ce poveste doar de dragul de a mai trece timpul, dar nici ca nu cumva să fiți nevoiți să învățați.

Regretul cel mai mare legat de anul I este că nu am făcut nimic și am acceptat situația așa cum a fost. Asta s-a tradus prin încredere scăzută în mine și prin sentimentul de neputință, că nu pot schimba nimic și sunt o victimă. *Așa a fost să fie*, îmi spuneam. Și când ajungi în starea asta, de ce ai mai avea și chef să înveți ceva, dacă oricum așteptările sunt reduse? Pe scurt, rămâi să privești filmul propriului eșec, cu tine în rolul principal. Iar anatomia este chiar una din materiile esențiale, fiindcă o bună cunoaștere a ei vă ajută mult în înțelegerea majorității materiilor din anii clinici, începând cu semiologia.

În rest, sinteza primului an de facultate sună cam așa: timp pierdut la greu.

Materii inutile, eu unul nu am înțeles nimic din Biofizică, am apreciat însă cursurile făcute impecabil, „milimetric" dacă pot spune așa, în PowerPoint, de profesor, dar asta a fost tot. Nu am rămas cu nimic, și nu am înțeles de ce a trebuit să facem și LP-uri timp de un an. Nu mi-a folosit deloc. O să fiu criticat vehement de unii, dar asta este, nu i-am găsit utilitatea. La o altă materie, Biochimia, utilă pentru că ar fi fost o introducere pentru Farmacologie și Fiziologie, deși au fost cursuri relativ interesante, la LP-uri am pierdut o tonă de timp prin toate experimentele de laborator care evident că nu ne ieșeau niciodată; trebuia să modificăm ceva cumva că să iasă rezultatul cum trebuie. Așa o pierdere de vreme... Astăzi, dacă aș lua-o de la capăt, nu mi-aș mai irosi timpul. I-aș lăsa pe alții și aș face ceea ce este cel mai important, adică aș învăța în timpul ăla pentru examenul care vine.

Dar hei, micuțul meu medicinist, nu te deprima! Nu am scris cartea asta pe post de ghid de priveghi al studenției tale! Hai să vedem partea bună din dramele tale ca student în anii preclinici, când nimeni nu dă doi bani pe tine, iar tu ești dezorientat în mediul universitar.

Totul pleacă de la stabilirea obiectivelor

Pentru început, trebuie să iei o mătură și un făraș și să faci puțină curățenie în mintea ta. Așa cum faci ordine în cameră, lăsând la îndemână obiectele cel mai utile și băgând în sertare, sub pat sau chiar aruncându-le pe cele inutile, la fel fă și cu planurile tale pentru anul universitar în care te afli. Totul pleacă de la stabilirea obiectivelor. Care sunt obiectivele tale pentru anul acesta? Pentru început, să definim termenul **obiectiv**, folosind businessdictionary.com: „a specific result that a system or a person aims to achieve within a time frame and with available resources" (un rezultat clar, măsurabil, pe care o persoană vrea să îl obțină într-un interval de timp dat și cu resursele disponibile). Am ales intenționat definiția oferită de un dicționar de business fiindcă acest mediu este cel mai sănătos din punct de vedere al măsurării și încurajării productivității. Investești resurse în afacerea ta și te aștepți să obții niște rezultate profitabile. Mediul nostru universitar, din nu știu ce motive, ne educă să fim exact la capătul opus, neproductivi.

Așadar, un obiectiv reprezintă un rezultat clar, măsurabil, pe care o persoană vrea să îl obțină într-un interval de timp dat și cu resursele disponibile. Perfect! În cazul vostru, un obiectiv ar suna așa: *Vreau să iau nota 10 la examenul de anatomie!* Este

un obiectiv măsurabil (nota 10), într-un interval de timp stabilit clar (un semestru) și cu resursele pe care le aveți la dispoziție. Succesul vostru în atingerea obiectivului constă în modul în care veți ști să obțineți și să gestionați resursele cât mai bine în intervalul de timp avut.

Resursele sunt de două feluri: externe și interne.

În cazul examenului de anatomie, cele externe sunt date de informații. Informațiile obținute de la cursuri (care pot fi bune sau proaste, utile sau nu), de la asistenții de grupă (la fel, care vă pot fi de folos, prezentate eficient sau din contră, prezentate într-o manieră nedidactică), din cărți (de la facultate sau obținute din alte surse, în special de pe internet). Nu vă limitați la o singură sursă de informații, mai ales dacă nu este cea mai bună! Eu m-am limitat doar la ceea ce am primit de la facultate și a fost o decizie proastă. Sigur, erau alte vremuri și internetul nu era așa dezvoltat ca astăzi, dar aș fi putut să caut alte cursuri la colegii din altă serie, așa cum am spus deja. Însă nu am făcut-o.

Dacă nu ai resursele cele mai bune, cum te poți aștepta să obții rezultatele cele mai bune?

Este important să citiți același subiect din cât mai multe cărți fiindcă un autor vă poate oferi cele mai bune desene (de exemplu Netter) și altul cele mai bune explicații. Unii vor prezența foarte bine sistemul osos, alții pe cel muscular, unii vor oferi și noțiuni practice, lucru ce va „îndulci" parcurgerea materiei. E important să parcurgeți același subiect din mai multe cărți fiindcă pe lângă procesul de repetiție care ajută la fixarea noțiunilor, veți vedea și mai multe moduri de a prezenta

același subiect, unele fiind chiar reușite. Și vă rog din suflet, scrieți într-un caiet de notițe dedicat materiei respective toate informațiile utile găsite în fiecare carte, vă vor ajuta enorm.

Dar Ștefan, te-ai gândit că nu voi avea destul timp să parcurg toate aceste cărți? mi-ar putea spune oricare dintre voi. Întrebare la care eu zâmbesc și spun doar atât: *Nu este obiectivul tău să iei nota 10 la anatomie?* Ba da, așadar odată ce iei decizia asta, vrând-nevrând îți vei organiza și timpul mult mai eficient în jurul acestui obiectiv. Fiindcă va trebui să îți pui mereu întrebarea: *Oare ce fac în momentul asta mă duce mai aproape sau din contră, mă îndepărtează de obiectivul meu?* De exemplu, să stai o oră pe Facebook hoinărind în *newsfeed* de la o poză la alta te va ajuta să iei 10 la anatomie? Evident că nu! Așadar, redistribuie timpul (care apropo, este tot o resursă și este singura resursă irecuperabilă; s-a dus și **pa!** dus a fost!) către direcția în care ai nevoie. În loc să rătăcești la întâmplare pe net, ai putea să folosești timpul pentru a căuta site-uri de unde să îți procuri cărți de anatomie, de exemplu. Da, știu, cărțile sunt scumpe chiar și pentru medicii primari, darămite pentru un student. Și să nu îmi spuneți că nu există metode alternative de a le procura, mai ales de când cu explozia *filesharing*-ului. Nu spun mai multe fiindcă nu îmi doresc procese și avocați. Deci, să nu aud scuze! Acum mulți or să mă urască fiindcă vor considera că le iau dreptul de a se bucura de viață și îi îndemn să renunțe la tot pentru a sta cu cartea în brațe. **Eu nu vă spun ce să faceți, voi decideți ce e important pentru voi** și ce sunteți dispuși să faceți pentru a ajunge acolo.

Ceea ce mă duce la următoarea categorie de resurse, cele interioare. Aici sunt cele care țin de calitățile voastre biologice: unii au o memorie mai bună, alții o capacitate de concentrare îndelungată, alții o rezistență fizică și psihică foarte bună, și

tot așa. Partea bună este că în timp, cu antrenament, aceste calități pot fi îmbunătățite la oricare dintre voi. Vă recomand în acest sens lectura unei cărți deosebit de bogată în informații utile despre cum ne putem dezvolta abilitățile noastre mentale: *Rewire your brain: Think your way to a better life*[1].

1. Autor John B. Arden, PhD, Editura Wiley, 2010

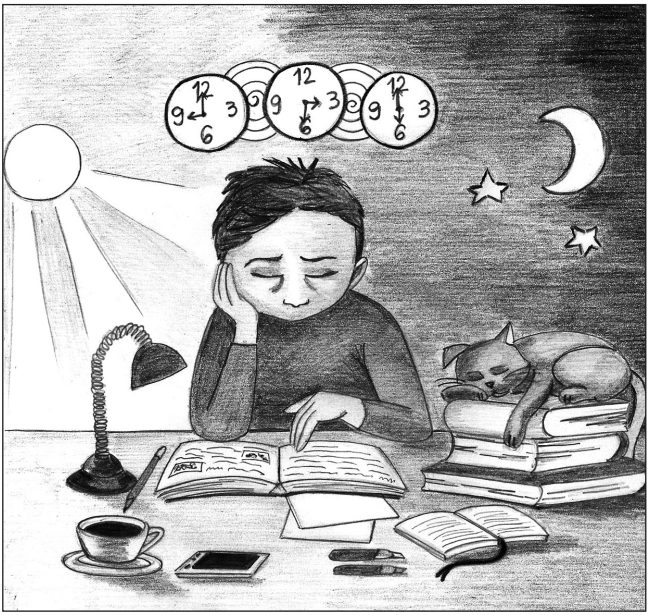
Modul 4D

Marea problemă ține însă de resursele voastre psihice, căci aici cedează mai toată lumea. Odată ce ați stabilit obiectivul de atins, trebuie să vă activați modul „**4D**". Acest mod are nevoie de patru lucruri din partea voastră: **D**orința de a atinge obiectivul respectiv (*VREAU să iau 10 la Anatomie!* și cât de mult îți dorești: mult, puțin, deloc?), **D**ecizia de a face ce este necesar pentru a îndeplini obiectivul (*Nu mai pierd vremea la televizor, în timpul ăsta am să parcurg același curs de anatomie din trei surse și văd care este cea mai bună*), **D**isciplina de a face asta zilnic (*Da, e sâmbătă dimineață, dar tot voi pune ceasul să sune la ora 6.30 pentru a menține ritmul de lucru din timpul săptămânii* sau *Îmi pare rău băieți, aș ieși să mă fac praf în seara asta cu voi, însă mâine trebuie să mă trezesc la 6.30 și să mă pot concentra*) și **D**eterminarea de a rezista în ciuda problemelor apărute (*Fir-ar a naibii de treabă, am citit din trei cărți anatomia mâinii și tot nu îmi e clar! Îmi vine să renunț, dar am să mai caut și în a patra carte, iar luni cu prima ocazie la LP îl mai pun încă o dată pe asistent sau pe un coleg mai deștept să îmi explice. Și dacă nici așa nu merge, nu știu, voi căuta altă soluție până o voi găsi*). Așadar, modul **4D** funcționează la capacitate maximă când toate elementele sale sunt la cote înalte: **Dorința, Decizia, Disciplina** și **Determinarea**.

Să discutăm puțin despre fiecare dintre aceste aspecte.

Dorința

Dorința de a lua notă mare la examen poate să aibă diferite motivații. Poate fi vorba de faptul că vreți să treceți la locurile bugetate sau invers, să nu pierdeți locul de la buget. Dacă problema banilor nu este cea care v-ar motiva să învățați, atunci poate vreți pentru orgoliul vostru, sau pentru pasiunea pentru materia respectivă. Poate vreți să vă faceți părinții sau prietena/prietenul să fie mândri de voi. Doar voi știți cel mai bine care este motivația voastră, însă trebuie să fie una foarte solidă ca să poată rezista de-a lungul semestrului (timpului), precum și în fața obstacolelor ivite. Și vor fi destule, credeți-mă! Scenariul ideal este să fiți pasionați încât să păreți pentru cei din jur chiar obsedați de materia respectivă, și să nu vă concentrați decât la cum să cuprindeți cât mai bine și mai mult tot ce ține de ea. Dacă tu nu îți dorești să iei nota 10, atunci cum vrei să se întâmple? Accidental? Exceptând copiatul și norocul chior de a primi doar subiectele pe care le știi foarte bine atât la scris cât și la examenul practic. Să fim serioși! Mai sunt și persoane cărora le este frică să își imagineze că pot lua o asemenea notă: *Eu nu am cum să iau nota 10, nu îl cunoști pe profesor! Nu am nicio șansă. Nici nu știi cât de multă materie trebuie învățată*. Pe lângă faptul că afirmația asta duhnește a lipsă de încredere în tine, aduce o altă problemă, întrucât dorința scăzută duce la așteptări scăzute vizavi de rezultat și se va traduce prin turația scăzută a motoarelor rămase din cei 4D. Oricare dintre voi știe că pentru a lua nota 5 la un examen, trebuie să înveți puțin. Dacă vrei nota 6, îți spui: *Hmm, trebuie să învăț ceva mai mult*



Și mâine e o zi...

decât pentru 5, ca să fiu sigur că iau 6. Dacă vrei nota 7, eh, poate mai renunți la un serial și mai petreci ceva timp cu niște cursuri în brațe, eventual între un jurnal de știri și un film, când te milostivești de foi să mai subliniezi cu markerul că poate se mai lipește și de acolo ceva. Dacă vrei nota 8, hmm, ar cam trebui să pui osciorul la treabă. Trebuie să cam știi și se pare că va trebui să înveți destul de serios pentru nota asta. Vrei 9? Aici deja trebuie să înveți ca pentru 10, fiindcă oricând poți să te împotmolești de o întrebare care să îți scadă rapid punctajul de la 10 la 9 și deci, trebuie să limitezi genul acesta de riscuri. Dacă te mai împotmolești de încă una, *sh*t*, s-ar putea să iei 8. Vezi cât de fragil devine calculul în intervalul de note mari? Cât despre 10, deja te ia cu emoții numai când spun asta, nu-i așa? Probabil că pufnești și îți vin în minte o grămadă de motive pentru care nu poți lua nota 10. Și asta se întâmplă fiindcă știi că pentru 10 nu mai e de joacă. De fapt, joaca s-a cam terminat de pe la nota 8 în sus. Dar pentru 10 trebuie să înveți serios, să faci eforturi să înțelegi, să memorezi și apoi să repeți, și chiar și așa te mai poți împotmoli de ceva care să îți răpească (poate pe nedrept uneori) bucuria de a lua 10. Vorbesc despre situațiile în care examinatorul este un om normal, obiectiv. Iată de ce este bine să existe, înainte de orice, dorința puternică de a atinge obiectivul! Dacă tu nici măcar psihic nu ești pregătit pentru eventualitatea asta, cum vrei să se concretizeze și restul de acțiuni necesare?

Decizia

În clipa în care v-ați decis să învățați pentru nota 10, următoarea întrebare este: *Cum naiba fac asta?* Și este cea mai bună întrebare, pe care o să v-o tot puneți de-a lungul

întregii cariere, atât în rezidențiat, cât și ca medic specialist, primar și mai departe. *Cum tratez mai bine pacientul acesta?*, *Cum pot învăța să fac operația asta mai bine?*, *Cum pot ajunge să operez în rezidențiat dacă fac o specialitate chirurgicală?*, să fiu și puțin ironic. **Cum?** – aceasta este întrebarea! Pentru început, trebuie să vă așterneți planul de acțiune în raport cu timpul. Timpul nu poate fi nici comprimat, nici dilatat. Timpul rămâne fix din momentul în care luați decizia și până în clipa examenului, așadar este foarte indicat să îl aveți mereu în vedere. Dacă mai sunt 20 de zile până la examen, în următoarea zi vor fi 19 zile rămase și voi nu puteți schimba asta. Îmi amintesc că aveam lipite pe ușa camerei mele mai multe pagini de calendar academic în care notam datele importante și tăiam zilele care s-au scurs. Vezi astfel în timp real cum te apropii de ziua examenului. Este ceea ce unii numesc *timeline* sau *cronologie*, o ordine a desfășurării evenimentelor. Te ajută să planifici o serie de evenimente într-o perioadă de timp dată. E folosit în campaniile de marketing, în planurile de lansare a unui business, chiar și eu în realizarea acestei cărți am un astfel de *timeline* în care notez până când trebuie scris materialul, apoi redactat, paginat, dus la tipografie etc. Totul raportat la, **atenție: obiectivul principal**, care în cazul meu sună astfel: *Cartea trebuie să existe pe piață la 1 mai 2015.* În cazul studenției, obiectivul raportat la *timeline* sună în genul: *Mai sunt trei săptămâni până când trebuie să iau 9 la examenul de Biochimie*. Utilitatea unui astfel de calendar constă în faptul că te ajută să te raportezi mai bine la timpul pe care îl ai la dispoziție, timp a cărui percepție nu o avem în general în anii de facultate. Puteți să vă descărcați propriul calendar, apoi să îl printați și lipiți pe ușa camerei voastre. Notați în el obiectivele principale și constatați timpul rămas la dispoziție și

acțiunile pe care trebuie să le întreprindeți pentru a avea șansele cele mai mari de a reuși[2].

Mai jos am pus un model de calendar foarte asemănător cu cel pe care l-am avut eu în primul an de facultate, când mergeam la voia întâmplării prin începuturile studenției. Apoi veți vedea și varianta a doua de calendar, pe care am abordat-o în anul II de facultate, atunci când mi-am propus să fac lucrurile „așa cum trebuie", de parcă știam ce înseamnă asta. Dacă prima variantă este evident greșită, dar amuzantă, o să vedeți mai departe și motivul pentru care și a doua variantă, deși sună al naibii de seducător în teorie, este la rândul ei departe de a fi soluția cea mai bună.

S-ar putea să vă amuze sau să vă sperie, dar scopul celor două propuneri de gestionare a timpului nu este nicidecum acesta. Vreau doar să vă arăt cum nu sunt folosite resursele pe care le aveți, în special resursa **timp**, care în anii studenției este prezentă din belșug și de care din păcate nimeni nu este conștient.

2. http://www.calendarlabs.com/2015-calendar-templates.php

Așa arată planul de sesiune al unui student „la întâmplare“. Așa ar fi arătat și calendarul meu dacă l-aș fi ținut în prima fază, în care eram aerian.

IANUARIE 2015

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
				1	2	3
				Mă refac după cheful de Anul Nou.	Nu am chef de nimic azi.	Lasă că învăț mâine, azi e sâmbătă, să mă relaxez puțin!
4	5	6	7	8	9	10
Unde s-a scurs timpul?	Mă simt foarte obosit.	Wow, un nou serial! Pare cool!	Nu mă opresc până nu văd tot serialul!	Sunt rupt de la curs.	Ziua lui Andrei, party!!	Mă simt obosit.
11	12	13	14	15	16	17
E duminică, e zi de odihnă!	Mamă, ce zi de luni naspa!	Bine că am ajuns înapoi acasă!	Mai am destul până la examen!	M-am plictisit!	Mă duc în oraș la film!	Vizită la bunici.
18	19	20	21	22	23	24
Mai am 12 zile până la examen! Destul!	Mă simt plictisit.	Ceva nou pe Facebook?	Azi am să fac curățenie în cameră.	Mă simt obosit de la curățenia de ieri.	Ies în oraș, merit după curățenia de miercuri!	Să mă relaxez puțin, că apoi încep să învăț pt examen!
25	26	27	28	29	30	31
Hai că încep de mâine să învăț!	Unde sunt cursurile?	Ar trebui să învăț ceva.	*Sh*t, sh*t!*	*Fu*k, fu*k!*	*Examen ANATO*	Ce-am făcut, Doamne?

Așa ar putea arăta planul unui student disciplinat. Nu e plăcut, dar disciplina este cea care te împinge să realizezi ce îți propui. 14 cursuri plus 28 LP-uri nu sunt deloc puține! Dacă le lași doar pentru sesiune nu ai nicio șansă să înveți suficient.

IANUARIE 2015

DUMINICĂ	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
				1	2	3
				Învățat cursuri nr. 1 și nr. 2	Învățat cursuri 3 și 4, Recapitulat curs 1 și 2	Învățat curs nr. 5, recapitulat cursuri 1, 2, 3.
4	5	6	7	8	9	10
Învățat curs nr. 6. Recapitulat cursuri 3, 4 și 5.	Învățat cursuri 7 și 8. Lămurit lucrurile greu de reținut din restul de cursuri.	Învățat cursuri 9 și 10. Recapitulat cursuri 7 și 8.	Învățat cursuri 11 și 12. Recapitulat cursuri 9 și 10.	Învățat cursuri 13 și 14. Recapitulat cursuri 11 și 12.	Zi liberă, merîți ca bonus că ai terminat cursurile!	Recapitulat cursuri 6, 7, 8, 9.
11	12	13	14	15	16	17
Recapitulat cursuri 10, 11, 12, 13.	Învățat LP 1 și 2. Recapitulat cursuri 1, 2, 3.	Învățat LP 3 și 4. Recapitulat cursuri 4, 5, 6.	Învățat LP 5 și 6. Recapitulat curs 7, 8, 9.	Învățat LP 6 și 7. Recapitulat LP 1, 2, 3.	Învățat LP 8 și 9. Recapitulat LP 4, 5, 6.	Recapitulat cursuri 10, 11, 12. Recapitulat LP 7, 8 și 9.
18	19	20	21	22	23	24
Învățat LP 10, 11. Recapitulat cursuri 13, 14.	Învățat LP 12, 13. Recapitulat LP 10, 11.	Învățat LP 14, 15. Recapitulat LP 12, 13.	Învățat LP 16, 17. Recapitulat LP 14, 15.	Învățat LP 18, 19. Recapitulat LP 16, 17.	Învățat LP 20 și 21. Recapitulat LP 18 și 19.	Recapitulare LP 12-16 Citit cursuri 1-4.
25	26	27	28	29	30	31
Recapitulare LP 16-21 Citit cursuri 5-9.	Învățat LP 22 și 23. Citit cursuri 10-14.	Învățat LP 24 și 25. Recapitulare LP 22 și 23.	Învățat LP 26, 27, 28. Recapitulare LP 24 și 25.	Recapitulare LP 26, 27, 28.	*Examen ANATO*	Am luat 10!

După ce veți analiza ambele calendare de sesiune, evident că veți spune la al doilea: *Este foarte greu să mențiii un asemenea ritm!* sau *Tipul ăsta habar nu are ce spune*. Și ghiciți ce, s-ar putea să aveți dreptate! Dacă pe grafic totul arată frumos și seducător, în realitate, lucrurile nu stau deloc așa. Prima problemă majoră este timpul. Foarte puțini dintre voi vor avea timpul necesar în sesiune să tot reia cursurile și LP-urile de atâtea ori. Și spun asta pentru că examenele se suprapun și nu ai când să tot repeți și la o materie și la alta. Desigur, nu toate examenele au același **grad de dificultate**, nu poți de exemplu să compari în anul I examenul la Anatomie cu cel de Biologie celulară și cu cel de Biofizică. Apoi, în timpul sesiunii se poate întâmpla oricând **ceva neprevăzut** care îți consumă din timpul alocat învățatului: o gripă, un eveniment neplăcut în familie, despărțire de iubită/iubit care te afectează și tot așa. Nu îți poți permite să lași totul de învățat doar în intervalul acela. Iar dacă nu ai trecut măcar o dată prin fiecare curs să îl „defrișezi", cum obișnuia maică-mea să spună, adică să lămurești măcar ideea/ideile de bază din acel curs, atunci vei consuma o grămadă de timp (pe care evident, nu îl ai) în sesiune cu lucrurile pe care trebuia să le faci încă din timpul semestrului. Hai că v-am înnebunit cu timpul, nu? Probabil, dar acum, la 32 de ani, simt trecerea lui cu totul altfel față de 21 de ani, când credeam că timpul va rămâne pentru mine veșnic. Naiv...

Disciplina

Despre disciplină ce ar fi de spus? Disciplina reprezintă procesul prin care controlezi comportamentul și acțiunile consecutive, pentru a ajunge la obiectivul propus.

Mai pe șleau, să faci ceea ce trebuie și nu ce îți place.

Cel mai bun exemplu când vine vorba despre disciplină îl dau soldații profesioniști. Ei sunt antrenați să își ducă la capăt misiunea (îndeplinirea unui obiectiv), în ciuda problemelor întâlnite: agresivitatea inamicilor, gloanțele care îi pot lovi oricând, frica de moarte, zgomotele exploziilor. Evident că nu e un mediu plăcut în care să te poți concentra, dar rolul disciplinei este tocmai acesta, să te mențină concentrat pe obiectiv atunci când înfrunți condiții ostile.

La Medicină e mai degrabă un război pe termen lung, de gherilă (ține șase ani) în care trebuie să reziști psihic și să urmărești victorii mici și multe. Disciplina în anii de facultate se observă în obiceiurile pe care ți le formezi. Obiceiul de a citi și lămuri cursul în aceeași zi în care a fost predat, obiceiul de a recapitula în weekend materia predată în cursul săptămânii și tot așa. Adică amâni orice altă distracție până termini prioritatea numărul unu: studiul.

Atenție, studiul, nu tocitul!

Se consideră că un obicei nou se formează cam în trei săptămâni de când îl adoptați și aplicați zilnic. La început este greu, dar trebuie să dați dovadă de voință. În timp, efortul de voință nu mai este necesar întrucât obiceiul se formează treptat și devine un automatism, un gest reflex. Știți ce se spune despre obiceiuri, nu? Cele bune sunt greu de format dar ușor de trăit cu ele, pe când obiceiurile rele sunt ușor de format, dar greu de trăit cu ele. Vă recomand și aici o lectură foarte utilă despre voință și disciplină, pe care e musai să o parcurgeți

în timpul liber, vă va ajuta foarte mult să vă înțelegeți mai bine: *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*[3].

Determinarea

Ce pot să vă spun despre determinare?

Atunci când munciți, munciți, fraților!

Închideți netul, mutați telefonul în altă cameră și studiați ca și cum examenul bate la ușă peste două zile. Mințiți-vă, dar cu folos! Cea mai mare farsă pe care v-o puteți face este să stați cu cartea în brațe și cu mintea plecată în oraș sau în vacanță. Uitați acest scenariu. Nu contează câte ore investiți în munca voastră, contează cât munciți în orele dedicate studiului! Credeți-mă pe cuvânt. E drept, nu am înțeles asta în facultate, ci mai târziu, în rezidențiat. Așadar, vorba sloganului Nike: *Just do it!* Când vine vorba de determinare, suflecați-vă mânecile, scuipați-vă în palme (sau mă rog, puneți niște gel antiseptic) și apucați-vă de treabă! Fă-o acum, treci la treabă, hai, hai, hai!

Dar Ștefan, ai vorbit atât despre învățat, studiu, muncă. Hai să ne arăți și să ne explici concret cum să facem, nu? Desigur, în următorul capitol, intitulat:

3. Roy F. Baumeister, John Tierney, New York Times Bestseller, 2012

Învață cum să înveți!

În ce privește modul de a învăța la Medicină, aproape fiecare student are părerea lui. Exceptându-i pe cei cu o memorie aparte care pot învăța toate cursurile perfect într-o singură noapte și a doua zi iau și nota 10 la examen, noi restul, muritorii de rând, nu prea avem altă cale decât pe cea grea, în care trebuie să depunem un efort constant pentru a construi o bază solidă de cunoștințe. Așadar, să lăsăm introducerile și să vă spun metoda cea mai sănătoasă pentru a vă ajuta să învățați.

Începe de la primul curs!

La întrebarea „Când să mă apuc de învățat?", răspunsul meu este foarte clar și anume: „Începe din prima zi de facultate!". Nu s-a predat nimic? Norocul tău, începe din a doua zi când se predă primul curs. La Medicină, mai ales în anii I și II trebuie să ții pasul cu un ritm alert, în care se predau mai multe materii în paralel, cursurile se adună rapid, LP-urile și mai și, fiindcă sunt aproape duble că număr și fără să îți dai seama, dacă nu ții pasul cu materia, te trezești cu un morman de foi de învățat. Și desigur, cu cât amâni mai mult, cu atât va fi șocul mai mare. Am fost un student conștiincios, în sensul că mergeam la cursuri și notam ce puteam, înțelegeam ce puteam, dar odată ieșit din sala de curs nu îmi mai

păsa prea mult de materia respectivă. Ajungeam acasă, puneam cursul în mapa lui și gata, ne mai vedem în presesiune, micuțul meu curs! Cu cât începi să înveți mai repede, cu atât este mai bine în perioada apropiată examenului, când timpul acordat învățatului este insuficient pentru a parcurge toată materia, în condiții decente pentru a lămuri fiecare amănunt. Un lucru important pe care trebuie să îl rețină studenții din anul I este că deși au bifat cu succes prima sesiune din viața lor, bacalaureatul, aceasta nici nu se poate compara cu prima sesiune din facultate, întrucât perioada în care s-au pregătit pentru Bac a fost de aproape un an (nu uitați că multe din subiectele de Bac au fost predate în clasele a IX-a și a X-a, pe care le-ați reținut la vremea lor), timp în care toată lumea i-a motivat să învețe, pe când pentru prima sesiune la Medicină nu au decât vreo trei luni și subiecte complet noi, prin care nu au mai trecut vreodată.

Defrișează cursurile!

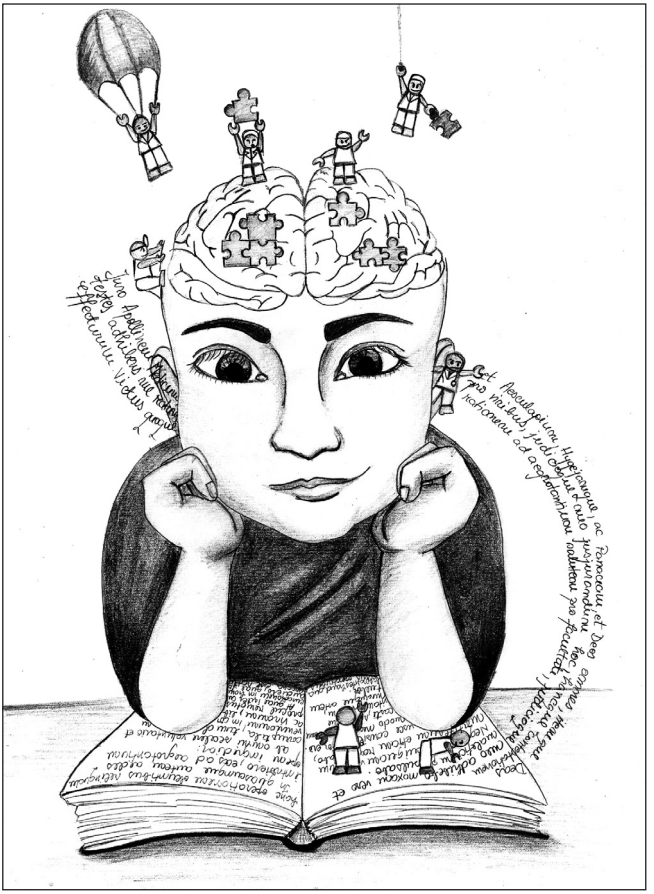
Așa mă întreba mereu maică-mea când mă vedea stând degeaba și uitându-mă la televizor: *Ștefan, ai defrișat și tu cursurile predate până acum?* Ce vroia să spună cu asta? Vă amintiți secvențele din filmele cu exploratori aflați în junglă care folosesc macetele să taie toate crengile care le stau în cale pentru a crea o cale netedă, clară, pe care să meargă cu ușurință? Exact asta însemna să fac și eu legat de cursuri: după ce mă întorceam de la facultate, în aceeași zi să iau cursul predat, și să îl recitesc cât timp memoria este încă proaspătă, să lămuresc fiecare frază și unde sunt noțiuni lipsă, e de datoria ta, micuțul meu coleg, să completezi. Faci asta citind, documentându-te. După ce ai lămurit, îți completezi cursul,

atașând câteva foi cu notițele făcute de tine. Poți să rescrii întregul curs după ce l-ai trecut prin filtrul personal, dar dacă este un curs făcut și predat bine, mulțumește-te doar să lămurești aspectele neînțelese. Este bine să îți notezi în paginile adăugate toate chestiunile importante: lămuriri ale paragrafelor pe care nu le-ai înțeles prima dată dar cărora le-ai găsit ulterior explicația, formule mnemonice, desene dacă te ajută. Asta înseamnă să studiezi cursul în mod activ, scriind și memorând mai ușor anumite aspecte. Îți poți da seama în acest fel care sunt și părțile importante dintr-un curs, din care se pot da subiectele de examen. Munciți cu seriozitate, nu vă limitați la a spune: *Ah, sunt așa obosit de la facultate, am să mă uit puțin pe curs și apoi mă voi relaxa!*, fiindcă metoda asta de fapt înseamnă o fugă pe text, în care ce îți amintești bine, ce nu, sari peste și practic nu rezolvi nimic, nu este un proces **activ** de învățare.

Bine Ștefan, dar cum ar trebui să învăț eu în mod activ?

În primul rând, citește să înțelegi, nu să memorezi.

Pe termen lung nu te vei putea baza așa de mult doar pe memorie dacă nu reușești să creezi niște legături între noțiunile noi și cele existente. Jucăriile marca Lego (folosite pentru realizarea copertei) se îmbină unele cu altele chiar dacă nu fac parte din aceeași cutie. În același mod, noțiunile lămurite și clarificate devin piese de bază pe care se pot atașa altele noi, formând legături solide care pot rezista mai ușor în timp decât o simplă memorare superficială. Când citești o frază mai lungă, oprește-te și întreabă-te: *Ce vrea să spună?*, *Care este ideea propoziției citite?* Fiindcă altfel nu faceți altceva decât să vă pierdeți vremea cu foile sau cartea în brațe.



Când citiți un capitol dintr-o carte, este obligatoriu să vă luați notițe în paralel pe un caiet dedicat materiei respective. Majoritatea cărților de medicină românești sunt, din păcate, scrise într-un stil foarte arid, bombardând cititorul cu termeni medicali, textul editat în bloc compact, greu de parcurs și astfel este foarte dificil să rămâneți concentrați pentru un timp îndelungat. Deci, citiți cu foaia și pixul în mână și notați-vă toate noțiunile importante, toate sintezele pe care le puteți face.

Faptul că vă opriți să scrieți câte o concluzie a textului pe care îl parcurgeți vă determină să citiți cu atenție, iar faptul că scrieți efectiv ajută la consolidarea memoriei.

Dacă veți fi perseverenți, în timp vă veți forma un obicei din a lua notițe din materialele citite, astfel că veți ajunge mereu să aveți o foaie lângă voi când veți consulta un text dintr-o carte și vă veți extrage ideile esențiale de acolo, plus amănuntele mai greu de memorat (vă voi explica în continuare cum să le faceți memorabile).

Atenție însă! Notițele pe care le veți lua (fie că este vorba despre curs sau despre un capitol dintr-un tratat) nu au rolul de a scurta cursul, ci de a-l lămuri. Este posibil ca un curs să aibă, să zicem, șapte pagini, iar după ce veți adăuga și voi notițele voastre lămuritoare, să ajungă la 11 pagini. Nu disperați! Acele patru pagini în plus sunt de aur pentru voi, fiindcă în baza lor veți putea reține și înțelege ce se petrece în cele șapte pagini de curs inițial. Scopul „defrișării" unui curs nu este să îl reduceți de la șapte pagini la două pagini, asta se numește sumarizare sau condensare! Scopul este să îl organizați, reorganizați, chiar să contestați părțile care vi se pare că nu se leagă. Dacă la finalul „defrișării" aveți senzația că în continuare e ceva nelămurit, atunci înseamnă că notițele voastre nu sunt complete și lipsesc niște punți de legătură între informații!

Eficientizează-ți timpul!

Metoda clasică de învățat, în stilul „citesc acasă și mai rețin câte ceva", are dezavantajul consumului mare de timp, pe lângă faptul că nu fixează noțiunile atât de bine ca atunci când scrii notițele. Spun acest lucru întrucât după o lectură inițială, în cursul căreia rețineți ce puteți, urmează să aruncați cursul înapoi în dosarul materiei respective și să vă mai uitați peste el cine știe peste cât timp, când, ghiciți ce? Vă va lua aproape la fel de mult să îl lecturați încă o dată. Notițele nu sunt făcute, aspectele neclare nu sunt lămurite și deci se uită mult mai ușor, așadar trebuie să duceți aproape aceeași muncă de fiecare dată pentru a parcurge textul și a vă forța să memorați. Plus frustrările amănuntelor pe care credeați că le stăpâniți și când colo, ia-le de unde nu-s (memorate)!

Ce te faci când se adună un teanc de cursuri în sesiune? Cât timp efectiv poți să ai la dispoziție să le tot parcurgi, apoi repeți, apoi să insiști pe noțiunile mai greu de memorat? Să nu uităm că în sesiune nu înveți la o singură materie, deci ai toate șansele să fii copleșit de numărul total de ore pe care va trebui să le petreci citind și repetând!

Este adevărat, atunci când adaugi notițele lămuritoare la un curs pe care l-ai scris în ziua respectivă, înseamnă să mai „pierzi" niște timp muncind la ele. Timp care, dacă ar fi alocat, ți-ar reduce ulterior durata parcurgerii unui curs, ajungând până la 30 de minute. Adică nu vei mai sta de fiecare dată câte o oră la fiecare curs, ci vei sta doar 30 de minute pentru a-l repeta. Și în sesiune, când vei dori să treci de cât mai multe ori prin materie, înseamnă foarte mult! Să nu mai spun că sunt mulți colegi care abia trec o dată prin materie înainte de examen! Totodată, cu timpul câștigat poți insista pe aspectele din curs mai dificile, pe ceea ce uiți mai ușor sau din

contră, pe subiectele pe care le consideri mai importante și mai probabil să fie date la examen. Deși din punctul meu de vedere, să te joci de-a *Ce-o să ne dea la examen?* este un joc pierzător din start și mai bine ți-ai focaliza atenția și energia către înțelegerea materiei cu totul, nu doar fragmente.

Întrebarea la care trebuie să îți răspunzi este: *Prefer să pierd mai puțin timp lămurind cursurile la începutul semestrului și să mă aglomerez cu toate materiile în sesiune, sau să petrec mai mult timp la începutul semestrului lămurind cursurile și să petrec mai puțin timp în sesiune recapitulând?* Voi dați răspunsul!

Dar Ștefan, ție îți e ușor să vorbești însă eu am și cursuri de la care nu pot să notez nimic, sunt făcute la mișto, slide-uri cu câte o sută de idei, nu apuci să scrii nici mare lucru din discursul profesorului, în cazul ăsta ce fac?

Ei bine, da, o întrebare foarte realistă! Am trecut și eu prin asta și evident că este o situație oribilă pe care nu și-o dorește nimeni, dar este totuși inevitabilă de-a lungul facultății. Primul meu răspuns este: în cazul acesta va trebui să muncești și mai mult pentru că va trebui să îți produci singur cursurile, care vor fi de fapt niște notițe extinse. Și ți le vei procura din cărțile de specialitate. Încearcă să notezi ce poți la cursul oficial, apoi odată ajuns acasă începe să vezi pe unde poți găsi materiale care să acopere subiectele prezentate. O altă soluție este să îl abordezi pe profesorul respectiv, dacă nu cumva îți este teamă că se va transforma într-un balaur și o să te carbonizeze pe loc cu suflarea de flăcări, și să-l întrebi: „Domnule Profesor, din ce tratat îmi recomandați să citesc pe lângă cursurile dv.?". O astfel de întrebare nu îl va jigni, din contră, ar trebui să se simtă flatat că un student vrea să aprofundeze materia pe care o predă. Asta este, cu cât materia este predată mai prost, cu atât va trebui să muncițI voi

mai mult. În realitate, când cursurile nu sunt ținute bine, studenții devin dezinteresați, nu depun niciun efort să învețe pentru examen, apoi se trezesc în sesiune că trebuie să facă totuși ceva, dar evident timpul e prea scurt să te apuci să conspectezi, darămite să înveți și să mai și repeți, așa că în final totul se îndreaptă în defavoarea lor, rezultatele fiind în cel mai bun caz niște note mici.

O a doua variantă de a recupera câte ceva de la cursurile prost făcute este să le înregistrați. Atenție totuși să nu stârniți vreo reacție negativă din partea profesorului respectiv – și apoi acasă confruntați discursul cu ce ați reușit să scrieți de la curs și astfel să mai completați pe ici, pe colo amănuntele lipsă. În ce mă privește, pot spune că sunt o persoană care învață mai mult vizual decât auditiv și tocmai de aceea metoda înregistrării nu mă ajută foarte mult. Desigur, îmi plac cărțile audio și le ascult cu plăcere, dar beletristica este una, pe când medicina este plină de amănunte tehnice și nu le pot reține cu ușurință doar din auzite. Însă în cazul vostru poate va funcționa. Nu știți până nu încercați, poate așa vedeți mai bine pe ce pune accentul respectivul profesor și ar putea să dea ca subiect la examen.

Întotdeauna caută să înțelegi DE CE!

Când îți scrii notițele, mereu caută să te întrebi „De ce?" se produce un anumit fenomen, un anumit simptom, o anumită imagine radiologică, ecografică, modificare biochimică a sângelui etc. Marele avantaj al răspunsului la această întrebare este că odată ce ai înțeles nu mai trebuie să faci efortul de a memora. Apoi, te ajută să răspunzi mai rapid la întrebările de tip grilă de la examen (apropo de rezidențiat, pe care

îl vom aborda puțin mai încolo în paginile acestei cărți), fiindcă știind răspunsul din prima, nu mai trebuie decât să îl cauți între variante, fără să începi să excluzi răspunsurile care nu ți se par bune sau să le intuiești pe cele care sună bine. Așadar, atunci când îți scrii notițele personale după curs sau carte, nu te mulțumi să copiezi ceva de genul „X este Y", ci scrie „X este Y pentru că…". Există mereu un răspuns la întrebarea „De ce?", fie îl aflați voi citind, fie medicina încă nu l-a descoperit legat de patologia respectivă. Și aflarea răspunsului la această întrebare este la fel de util în cadrul fiecărei materii. Am să vă dau câteva exemple:

1. Histologie. „Zona medulară a glandei suprarenale eliberează adrenalină și noradrenalină" sau „Zona medulară eliberează adrenalină și noradrenalină fiindcă este un ganglion simpatic postsinaptic care eliberează acești neurotransmițători: adrenalină și noradrenalină"
2. Farmacologie: „Tiazidele sunt recomandate pacienților cu hipercalciurie și calculi renali" sau „Tiazidele sunt utile pacienților cu hipercalciurie și calculi renali întrucât ele realizează reabsorbția calciului la nivelul nefronului. Când calciul se reabsoarbe, nu mai formează conglomerate în sistemul excretor renal și astfel nu se mai formează calculii". Vedeți diferența? Explicația are cinci rânduri față de varianta clasică de memorat, care cel mai probabil va fi uitată în timp scurt. Și tocmai de aceea scrisul de notițe nu înseamnă scurtarea unui curs ci din contră, extinderea lui. Și da, sunt urolog, era normal sa dau un exemplu legat de calculi renali, haha!
3. Fiziopatologie: „În icterul mecanic crește valoarea bilirubinei directe" sau „Bilirubina directă (conjugată) este formată și excretată de hepatocite sub formă de bilă în

colecist, de aceea în cadrul unei obstrucții mecanice, valoarea acesteia crește în sânge, întrucât presiunea crește în hepatocit și inversează polii acestuia".

4. Semiologie: „Pacienții diabetici fac frecvent infecții urinare" sau „Pacienții diabetici fac frecvent infecții urinare din cauza prezenței de glucoză în urină, favorizând creșterea și dezvoltarea bacteriilor".

S-ar putea ca la început, când scrieți notițele, să vi se pară că nu realizați mare lucru, însă pe măsură ce veți ajunge să recapitulați materialele, o să observați cât de repede vă amintiți amănuntele. Mai mult, veți deveni conștienți care vă sunt punctele mai slabe din curs, unde nu ați înțeles/memorat suficient de bine (că deh, se mai și tocește, uneori la greu, ăsta este adevărul) și aveți timp să insistați pe ele până la examen. Ia mai mult timp la început, dar pe termen lung o să merite, iar obiceiul de a vă scrie notițele în acest fel vă va aduce mari satisfacții, legate și de notă, dar mai ales de cunoștințele voastre!

Citiți la început cu dicționarul medical lângă voi și dacă nu înțelegeți vreun termen întâlnit, nu îl săriți pentru că nu știți ce înseamnă! Nu doar că îngreunează procesul de înțelegere, dar și însușirea unui vocabular medical este foarte importantă, mai ales în fața examinatorilor! Nu poți să vorbești despre un subiect științific în limbaj de taximetrie. Deci, luați-o ușor și înțelegeți ce citiți! Este același lucru ca atunci când citiți într-o limbă străină și nu înțelegeți un cuvânt. Luați dicționarul și îl lămuriți, apoi urmează momentul „Aaaahaaa!" și rețineți traducerea respectivă foarte mult timp. Așa și cu termenii medicali. Încet și sigur, dar cu efort constant!

Puteți folosi internetul în timpul învățării în special pentru a căuta imagini cu patologia respectivă, mai ales poze, sau chiar scheme făcute de studenți din alte țări. Pe vremea

mea (Doamne, ce trist sună!) adică în 2001, nu exista Internet decât prin *dial-up*, așa că șansele de a-l folosi pentru studiu erau minime. Astăzi însă pentru orice întrebare există motoare de căutare și o mulțime de rezultate. Atenție, să nu ajungeți de la poze ale sindromului Marfan la magazinele cu reducere de preț la tablete sau parfumuri! Că de la Marfan la „marfă" e cale scurtă pe Google!

Notițele se scriu zilnic!

Nu vă gândiți că puteți lăsa pe altă zi notițele unui curs, fiindcă veți face o greșeală! Trebuie să acționați cât timp acestea sunt „calde", proaspăt predate, chiar dacă mai bine sau mai prost. Știm gluma aceea cu „Nu lăsa pe mâine ce poți face poimâine", însă nu este cazul notițelor. Pur și simplu nu vă duceți la culcare în ziua respectivă până nu terminați de conspectat/lămurit cursul. Chiar dacă sunteți obosiți și aveți o mie de scuze pregătite pentru a nu scrie notițele, trageți de voi până terminați. Nu e ușor, de aia nici toată lumea nu va reuși să ia nota 10. După cum spuneam la început, este nevoie de cei patru D: Dorință, Decizie, Determinare, Disciplină. Gândiți-vă zilnic la toți patru! Și nu vă amăgiți că veți recupera notițele în weekend! **Weekendul este pentru recapitulare și pentru ceva timp liber** și relaxare: o plimbare, ieșit în oraș, mers într-o vizită, luat amendă pentru depășirea vitezei, orice vă face plăcere. Ca regulă însă, munciți mereu cu un sentiment de presiune, de urgență, imaginați-vă că examenul vine săptămâna viitoare! Atunci când parcurgeți notițele făcute în timpul săptămânii concentrați-vă asupra materialului, nu vă lăsați mintea să zboare! Pe măsură ce săptămânile trec, e important că în weekenduri să recapitulați și materia de la

începutul semestrului. Veți fi uimiți cât de mult contează tot acest efort în zilele de sesiune când pe lângă emoțiile examenelor ce vor veni, timpul este foarte scurt! Dacă aveți timp și chef, nu ar strica să faceți niște teste. Vă recomand colecțiile de review-uri și teste folosite pentru examenul USMLE (United States Medical Licensing Examination), începeți cu seria First Aid for USMLE. Au avantajul că explică răspunsurile. Dacă nu aveți timp de ele, nu e nicio problemă, rămâneți la materialele predate la curs și la cărți, mai ales dacă sunt inteligibile.

Scrisul de notițe, conspectarea este o abilitate pe care o veți dezvolta din ce în ce mai bine în timp și cu cât o veți exersa mai mult, cu atât veți deveni mai capabili să sintetizati esențialul din text și să rețineți mai ușor și mai bine. **Nu vă demoralizați, perseverați!**

Încă un amănunt: dacă veți rămâne în urmă cu notițele o zi, există riscul să vă relaxați și să vă spuneți: *Nu e nicio problemă, uite, nu s-a întâmplat nimic.* Și să devină un obicei prost din a nu conspecta; ulterior se vor aduna și mai multe cursuri, stres, emoții, sentimente de vinovăție și în final o notă mică la examen. Rezultat final: lipsă de încredere în tine și apariția fantomelor care te vor bântui cu întrebarea „Oare voi fi un medic bun cu asemenea note mediocre?". Deci, țineți pasul! Oamenii vă pot da sfaturi, cărți bune, materiale utile, însă **nimeni nu vă poate da efortul** pe care trebuie să îl depuneți voi!

Ștefan, cum pot învăța să iau notițele, care este cea mai bună metodă?

Ei bine, nu există o metodă anume, începe cum crezi tu mai bine și în timp scurt vei constata ce funcționează și ce nu. Greșeala pe care o fac mulți studenți este să înceapă să scrie notițele, văd că nu le iese de câteva ori prea bine, nu sunt mulțumiți de felul în care le-au scris și ulterior renunță.

Renunță tocmai când nu erau departe de a reuși să își însușească o tehnică bună pentru ei. Cele mai frecvente tipuri de notițe sunt:

- „Bullet form", așa cum vedeți și în prezentările *PowerPoint*. Mie nu îmi plac, fiindcă sunt genul de persoană care gândește în imagini și simboluri.
- „Diagramă", unde puteți avea reprezentări grafice sub formă de ramuri, săgeți, cadrane. Preferatele mele!
- O combinație între cele două de mai sus; deja formează structura unui mic curs.
- Întrebări la care sunt scrise răspunsuri.

Notițele pot fi scrise la calculator sau pe un caiet. Recomand să le scrieți de mână fiindcă puteți fi ușor distrași la computer către jocuri sau rețele sociale, surfing pe net și pe de altă parte, atunci când le scrieți de mână are loc o mai bună fixare a noțiunilor. Nu știu să explic foarte științific, însă coordonarea creier-scris de mână este mai eficientă decât tastatul la calculator. Sau poate sunt doar eu așa. În cele din urmă, prea puțin contează cum alegi să îți scrii notițele, cel mai important lucru este să fie relevante pentru tine! Conținutul lor să fie ușor de înțeles și de parcurs. Dacă simți că un anumit stil de scris notițele nu este de folos, schimbă-l cu altul până găsești formula optimă!

După tot ce v-am povestit, sunteți în continuare lipsiți de inspirație? Atunci vă recomand să lecturați seria de sinteze făcute din mai multe discipline medicale pentru studenți „*Recall Series*"[4].

4. Editura Barnes and Noble

Despre **formulele mnemotehnice** nu am prea vorbit fiindcă pe mine mai mult m-au încurcat. Însă uneori pot fi de folos, când nimic nu pare să mai funcționeze și te saturi să vezi că ai uitat de nu știu câte ori o explicație, o definiție sau o înșirurire. Poți folosi la fel de bine **memoria asociativă**. Chiar dacă asocierile par stupide. De exemplu, la semiologie în capitolul despre tuse, e o propoziție care spune că „metastazele pulmonare compacte dau rareori tuse". Cum rețineți asta? Vă gândiți la ceva de genul „fiind compacte, strânse la un loc, le este frică să se împrăștie în plămân și să ducă la tuse." Poate fi o chestie stupidă pentru cineva din afară, dar dacă pentru voi are sens, folosiți-o! Memoria asociativă este foarte foarte puternică. Și evident, aveți grijă să nu scrieți și explicația de mai sus pe foaia de examen!

Chiar dacă aveți colegi harnici, isteți și dornici să vă împărtășească notițele lor, din păcate nu vă vor fi de folos dacă până la momentul respectiv nu ați pus mâna să conspectați nimic. Filtrarea informațiilor prin propria minte și apoi transcrierea lor pe hârtie constituie un proces în sine de învățare, iar forma de notițe scrise reprezintă partea finală, însă nu neapărat și cea mai importantă. Plus că există toate șansele să nu înțelegi mare lucru din notițele altui coleg. Așadar, nu fii leneș și scrie-ți propriile notițe! Pe lângă motivele enumerate deja, să fim realiști, având în vedere concurența pentru locurile de la buget, cred că este aproape imposibil să găsești pe cineva să îți ofere astfel de informații.

Ștefan, am auzit că există și grupuri de studiu, ce părere ai despre asta?

Teoretic, ajută să faci parte dintr-un grup de studiu în cazul în care există oamenii cu care să faci treaba asta (măcar doi, maximum trei prieteni), dar trebuie să ai în vedere câteva

aspecte: Înveți ceva de la colegii tăi? Merită să acorzi timpul acestei activități sau îl poți folosi mai eficient pentru tine? Singura dată când am facut parte dintr-un astfel de grup a fost în liceu, când făceam meditații cu mai mulți colegi. În facultate am învățat mereu de unul singur. Am văzut că modelul grupurilor de studiu este mai popular în țările vestice.

Să vedem pe scurt câteva avantaje:

- Stimulează spiritul de competiție când știi că și alții învață în paralel cu tine și vă veți confrunta noțiunile învățate. Dacă simți că această competiție este benefică pentru tine, atunci dă-i o șansă!
- Îți poate corecta informațiile înțelese greșit sau din contră, pe cele scăpate din vedere.
- Dacă reușiți să vă coordonați cu toții și să vă țineți de program (de exemplu să vă vedeți sâmbătă la prânz și să vă confruntați notițele și să discutați punctele cheie din cursuri), atunci vei fi mai stimulat să tragi tare până vineri seara să îți pui la punct notițele. Altfel, alergând de unul singur există mereu tentația de a o lăsa baltă.

Dezavantajele acestei metode:

- Discuțiile plecate de la argumente științifice pot degenera ușor în glume, pălăvrăgeală, timp pierdut.
- Incompatibilitate între programul fiecărui membru din grup, unii poate vor să învețe în weekend, alții poate vor să nu facă nimic atunci.
- Dacă stilul tău de învățare e mai degrabă unul vizual și nu auditiv, e puțin probabil să te ajute discuțiile. În acest caz rămâi la notițele, schemele și desenele tale.

Dacă aveți prieteni și colegi buni cu care să faceți astfel de grupuri de studiu, atunci dați-vă o șansă, nu aveți ce pierde. Dacă nu, e ok, continuați pe cont propriu. **Nu uitați că în final, la examen veți fi singuri!**

Chiulitul

Despre chiulit nu aș putea să vă povestesc prea multe fiindcă eram genul care stătea la cursuri mereu chiar dacă la multe din ele îmi lăsam gândurile să zboare spre alte subiecte. Nu aveam smartphone și internet pe vremea aia, dar astăzi probabil că aș sta pe net la greu în cadrul acelor cursuri. Uneori încercam să fiu atent, să scriu, dar fără mare folos dacă aveam un profesor care preda într-un mod dezorganizat. Așadar, eram prezent doar fizic, să mă asigur că sunt trecut pe foaia de prezență. Dacă aș fi chiulit, probabil m-aș fi întrebat dacă nu am pierdut ceva util, iar dacă rămâneam simțeam că am pierdut vremea. Aveam dreptate în ambele cazuri. **Când tragi chiulul trebuie să ții cont de două aspecte: subiectul** care este predat și **cât de talentat** este cel care ține cursul. Mă rog, și de foaia de prezență. Dar nu mergem la facultate doar să bifăm prezențe, ci mergem să și învățăm ceva, să se aleagă ceva de noi pe mai departe. Sunt situații în care veți găsi un lector talentat prezentând o materie mai puțin importantă sau un capitol mai puțin important pentru voi, precum și lectori lipsiți de talent oratoric și pedagogic prezentând subiecte super-importante (cel mai frecvent). Când să tragi chiulul? Eu aș zice să mergi la cursul neimportant dar prezentat bine, fiindcă în acest caz vei rămâne cu mai multe informații și vei putea să iei drept exemplu și lectorul respectiv. Nu va fi timp irosit până la urmă. Dar să

Aveți dreptate, domn profesor!
De aceea azi nu voi ajunge la cursul dvs!

asiști două ore la un curs prezentat oribil și care te va frustra fiindcă nu vei înțelege mare lucru – asta e ceva greu de îndurat. Plus că percepția asupra timpului va fi că au trecut vreo cinci ore în loc de două. În cazul în care te decizi să lipsești de la curs, fă ceva util pentru tine în timpul ăsta. Poți să dormi (dacă e de dimineață) sau altminteri mergi la bibliotecă și mai citește ceva din notițe sau fă un conspect în avans. Timpul obținut prin chiul nu trebuie să îl pierzi stând la taclale și bârfe inutile care nu te vor ajuta cu nimic pentru examenul final. Știu, este nevoie de disciplină pentru și tocmai de aceea nu este pentru toată lumea acest „chiulit cu folos". Dacă nu crezi că poți face asta, rămâi la cursul ăla plictisitor, înregistrează-l, scrie ce poți și chiar și așa tot vei rămâne cu câteva noțiuni în urma lui. Va fi mai bine decât nimic!

Florarul și studentul

Facultatea de Medicină Generală din cadrul UMF „Carol Davila“ București se află în zona Eroilor, o zonă specială prin faptul că există o stație importantă de metrou și celebrul SUUB (Spitalul Universitar de Urgență București); recunosc, e o zona dragă mie. În apropierea metroului existau multe florării cu vânzătorii aferenți. Îi vedeam zilnic fiindcă și eu veneam zilnic la facultate. O să vă întrebați de ce naiba vă povestesc despre florari, ce au de-a face trandafirii cu Medicina (exceptând buchetele de flori pentru doamnele doctor sau pentru colege)? Ei bine, am observat după mai mult timp diferența de atitudine între florari și studenți, legată de modul în care își priveau munca. Și unii și alții munceau pentru ei, însă doar florarii erau conștienți de acest lucru. Să vă lămuresc: florarul are afacerea lui pentru care se trezește foarte de dimineață, fuge la piața de flori, cumpără cantități mari (florile sunt puse în niște baxuri) ca să le ia la preț mic, în paralel își cumpără și materialele de împachetat și după ce strânge totul, se apucă de împachetat, aranjat, pus totul într-o lumină cât mai comercială pentru că de la ora 7.00 dimineața încep și pacienții să vină la spital și cumpără flori fie pentru doamnele doctor, fie pentru cunoscuții la care merg în vizită. Evident că florarul trage de toți oamenii care trec pe lângă el

să îi cumpere marfa, unii florari cu mai mult sau mai puțin talent comercial, dar toți trebuie să fie perseverenți fiindcă florile nu vor rezista foarte mult timp proaspete. De aceea, trebuie să le vândă. Oamenii aceia, deși sunt prost văzuți de toată lumea, au totuși niște calități printre care tenacitatea și disponibilitatea de a sta acolo, la afacerea lor și de a face tot ce pot ei să meargă mai bine, să vândă mai mult și la un preț cât mai bun pentru ei. La polul opus, studenții vin la facultate și muncesc tot pentru ei, pentru cariera lor. În funcție de cât de mult și de bine vor învăța, vor avea și șanse mai multe să obțină note mai mari, o bursă de studiu (chiar și așa amărâtă cum e), un punctaj bun la rezidențiat care să le permită să își aleagă specialitatea dorită, și în general, să fie buni profesioniști! Doar că atitudinea majorității studenților este complet diferită de a florarilor. Studenții de obicei vin la facultate cu o atitudine mai degrabă asemănătoare funcționarilor publici, să semneze o foaie de prezență la curs, să asculte un curs dar cu gândul în altă parte, apoi să plece de la facultate acasă sau la mall sau oriunde vor ei și în general să nu se ocupe prea mult de afacerea lor, numită **carieră**. Dacă ei nu se implică activ în propria dezvoltare și nu investesc timp, energie, hotărâre și disponibilitate în munca lor, atunci nu vor realiza mare lucru. Am stat de multe ori să mă întreb cine era mai deștept: florarul care muncea hotărât să facă un ban sau viitorul domn doctor care își fura singur căciula? Desigur, recompensa florarului era apropiată, la finalul zilei putând număra niște bani, spre deosebire de studentul care este prins într-o cursă pe termen lung, într-o muncă ale cărei roade apar mai târziu. Atenție însă! Roadele apar dacă și muncești pentru ele, nu este de ajuns doar să treacă timpul și gata, te-ai trezit profesionist! Data viitoare când mai treceți pe lângă florari (deși momentan le-au dărâmat magazinele din cauza

nu știu căror lucrări stradale), gândiți-vă că **mergeți la facultate ca la afacerea voastră**, căci asta și este!

Poate am fost doar eu în situația de a pierde din vedere faptul că facultatea este ceva cât se poate de serios fiindcă sunt în joc viitorul tău și viața ta, și poate restul colegilor și al celor care citesc aceste rânduri au înțeles ceea ce aveau/au de făcut, caz în care am să vă rog să nu vă simțiți ofensați de tot ce am spus până acum, considerați că a fost doar o scurtă povestire.

Înainte de a trece la capitolul dedicat primei sesiuni, am ținut morțiș să rog o fostă colegă de serie, care în ochii mei a fost mereu nu doar o persoană cu o capacitate mare de a memora, dar și foarte inteligentă în același timp, să îmi mărturisească pentru această carte câteva din secretele ei legate de învățat. Mi-a oferit un material pe care îl voi reproduce mai jos. Nu a dorit să îi divulg numele, așa că îi voi spune Sabina, iar sfaturi și concluzii venite din partea ei veți mai găsi în cursul acestei cărți și la capitolul legat de existența unui job în anii de facultate și la cel dedicat învățatului pentru rezidențiat. Momentan, Sabina este medic specialist în altă țară, a plecat din România după ce a făcut aici aproape doi ani de rezidențiat.

POVESTEA SABINEI DESPRE ÎNVĂȚATUL ÎN FACULTATE

Privind în urmă, n-aș avea de ce să mă plâng. Am intrat la facultate fără examen pentru că am luat un premiu la o olimpiadă națională de biologie, am avut medie de bursă în fiecare an și am obținut o specialitate bună la examenul de rezidențiat. Când am hotărât să plec în altă țară (în anul doi de rezidențiat), a trebuit să mă apuc din nou de învățat. Altă

limbă, alt examen de rezidențiat, alt punctaj bun și aceeași specialitate aleasă.

Însă dacă ar fi să o iau de la capăt, aș face lucrurile altfel. Nimic nou aici, toți ajungem să spunem asta, dar cum Ștefan m-a rugat să scriu câteva cuvinte din perspectiva unui student cu note mari, mă simt nevoită să încep cu un *disclaimer*: **nu mai cred în note**. Ele sunt doar niște instrumente prin care poți să obții diverse avantaje (bursă, evitarea „retrogradării" la sistemul cu plată sau alegerea specialității dorite în cazul punctajului de la rezidențiat), dar **nu îți adaugă valoare.**

Valoarea se obține doar prin cunoștințe și experiență, iar notele nu reflectă întotdeauna asta.

Eu nu mi-am dat seama de acest aspect decât după terminarea facultății. Sistemul nostru de învățământ încurajează studiul în scopul competiției. Încă din clasa întâi suntem comparați în permanență cu ceilalți, împinși să obținem coronița, să fim primii din clasă, să participăm la olimpiade... Nu e de mirare că elevul dresat în această filozofie va deveni studentul care va continua să învețe pentru note, nu pentru cunoștințe. Cel puțin în cazul meu, cea mai puternică motivație a fost **competiția**. Anatomia a fost una din marile mele iubiri din timpul facultății, dar modul în care s-a înfiripat această iubire e aproape anecdotic. La prima lucrare practică, unul dintre colegii mei de grupă citise lecția înainte și asistentul l-a lăudat pentru că știa deja reperele osoase. M-a iritat atât de tare, încât de atunci am început să învăț la fiecare lucrare practică pentru a nu mă lăsa mai prejos. Sigur, îmi și plăcea foarte mult, dar n-o să mint, de învățat învățam pentru note, altfel n-aș fi rupt cartea, ci aș fi luat-o mai ușor.

Odată ce ai avut rezultate bune la primele examene, profesorii te știu de „copil bun" și au tendința să te discrimineze pozitiv. Mulți se uită în carnetul de student să vadă ce note ai luat la celelalte examene și ajustează nota (în sus sau în jos) în funcție de asta. Lucru care nu folosește nimănui, cu atât mai puțin ție, care ai tendința să te culci pe-o ureche și să ai impresia că ești mai bun decât în realitate. Iar când o să ajungi să lucrezi, în primele tale zile ca medic îți vei da seama că totul e *tabula rasa*, că nu mai contează nici notele din facultate, nici faima de student bun. *Nu mai contează decât ce ți-a rămas în cap. Și atunci îți dai seama că notele sunt un fals indicator al valorii*. Și îți dorești să nu fi învățat superficial la unele materii, doar pentru că examenul era mai ușor și știai că oricum vei lua o notă mare.

Și poate îți dorești să fi petrecut mai mult timp în gărzi, chiar dacă nu-ți ridică media.

Nu e nimic care să fixeze mai bine informația decât a vedea cu ochii tăi un caz real. Nimic n-o să-mi scoată din minte cuvintele „furosemidă, nitroglicerină, morfină" pe care le-am auzit în prima gardă la cardiologie, când a venit o pacientă cu edem acut pulmonar hipertensiv. Și niciodată n-o să uit cum arată ECG-ul pacientului care a venit cu hiperpotasemie un pic mai târziu.

Sigur, nu zic că notele nu înseamnă chiar nimic. Dacă te târâi persistent din restanță în restanță, atunci e o problemă undeva. Trebuie să și înveți, la medicină nu se poate fără o anumită doză de toceală. Toceală nu în sensul de a învăța prostește, fără să înțelegi. Medicina se bazează pe niște fenomene foarte frumoase și logice. Și odată ce le-ai înțeles, este ușor să înveți făcând corelații, să deduci anumite reacții.

Dacă nu înțelegi, caută pe cineva care să-ți explice, fie pe internet, fie printre colegi. Și cum am zis, mai e și partea de tocit, de memorat pur și simplu. Întâi trebuie să înțelegi ce citești, iar apoi să memorezi ceea ce ai înțeles, eu n-am descoperit încă formula magică care să mă scape de partea cu memoratul. Am încercat să mă ajut cât am putut de formule mnemotehnice și de memoria vizuală (mai ales la materii descriptive cum e anatomia). Scheme, diagrame, caricaturi, poze, orice îți e folositor. Internetul e prietenul vostru în privința asta. Orice corelație pe care o poți face și te ajută să memorezi ceva îți e utilă, chiar dacă n-o înțelegi decât tu. Eu am ținut minte că principalul efect advers al adriamicinei este insuficiența cardiacă, pentru că pe prietenul meu îl cheamă Adrian.

La anatomie, de exemplu, ajută foarte mult pozele din atlase. Imaginați-vă că vi se cere să descrieți un tablou. Închideți ochii și aveți poza în minte, apoi puneți totul pe hârtie: vaza era albastră și puțin ciobită, floarea galbenă din stânga stătea îndoită... Până la urmă nu e altceva decât a descrie niște poze pe care le ai în cap. Cu niște cuvinte ceva mai complicate, științifice, evident! Alt lucru folositor la anatomie e să „te bagi" la disecție. Să vezi cât mai mult, să discuți cu ceilalți colegi, să întrebi. Iar cel mai mult ajută (dacă ești genul) să explici. Pe de o parte pentru că așa reții mai bine. Pe de altă parte, chinuindu-te să explici nelămuririle altcuiva, îți pui probleme la care altfel nu te-ai fi gândit și asta te ajută să înțelegi mai bine fenomenul. Asta cred că e valabil pentru orice domeniu, nu doar anatomie.

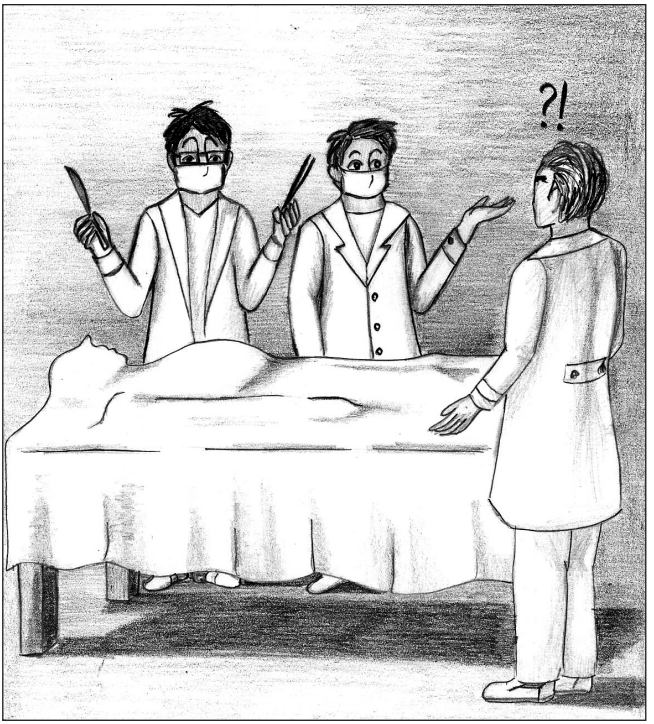
Ideal ar fi să învățați din timpul anului și să mergeți la cât mai multe cursuri. Eu una n-am făcut-o cu prea mult ortodoxism. Cu excepția primului an, când eram mai speriată, în general am învățat doar în sesiune. În ultimul moment adică, ultimul moment însemnând cam șapte-zece zile

pentru examenele mai serioase, dar și două-trei zile pentru cele mai ușurele.

Majoritatea examenelor sunt grilă și aici e mai ușor de răspuns, chiar dacă nu știi exact subiectul. Întotdeauna poți elimina una, două posibilități și alege cea mai probabilă variantă din cele rămase. De multe ori răspunsul ți se sugerează din modul în care e pusă întrebarea. Și nu uitați regula de aur a grilelor de pretutindeni: dacă răspunsul îl conține pe „niciodată" sau „întotdeauna", e mai mult ca sigur fals, pentru că în medicină nu prea există cuvintele astea.

Probabil mulți vă vor încuraja, spunându-vă clișeul că pe măsură ce trece timpul, te obișnuiești să reții cantități din ce în ce mai mari de informație cu mai puțin efort (asta era strategia lui Ștefan în momentele în care brusc devenea serios și responsabil). Ca orice clișeu, e adevărat. Memoria nu este decât un mușchi care poate (și trebuie) să fie antrenat. Asta e de fapt și rolul facultății (în afară de a vă arăta în ce cărți și la ce capitole să căutați informația atunci când veți avea nevoie mai târziu).

Fruntea sus și osul (femurul sau ce doriți voi) la treabă!



Domn' profesor, am găsit rapid uterul,
dar nici urmă de prostată.
Mai disecăm?

Knock, knock!
Sunt sesiunea, am venit!

După atâtea sfaturi despre învățat și timpul care trebuie acordat studiului, iată-ne ajunși și la momentul culminant, de proporții epice pentru toată lumea: sesiunea! Sau „seziunea", cum o numea unul din profesorii mei din anii preclinici.

Dacă este prima sesiune, sper că ai învățat până în momentul ăsta cât ai putut de mult și de bine. Pentru cei care s-au trezit abia acum să învețe ceva, am o serie de sfaturi la finalul capitolului. Dar pentru cei harnici și conștiincioși, emoțiile vor fi problema cea mai mare cu care se vor confrunta. Perfecționiști din fire, vor avea sentimentul că nu au învățat destul până atunci și că „*dacă aș fi făcut mai mult, acum îmi era mai bine*" și tot așa. Nu vă consumați timpul și energia cu astfel de sentimente. Oricât de mult timp ați fi învățat, tot veți avea emoții legate de examen. Nu vă lăsați purtați de scenarii dramatice și focalizați-vă pe recapitularea materiei. Se întâmplă de multe ori ca oamenii inteligenți și bine pregătiți, dar care țin emoțiile prost sub control, să aibă parte de surprize neplăcute din cauza acestor emoții negative care îi copleșesc. Gândiți-vă la examen, simțiți teama, apoi apucați-vă de învățat/repetat. Insistați pe lucrurile care vă scapă mereu sau pe care le confundați. Cu cât petreceți mai mult timp repetând, cu atât se vor risipi și fricile. Până la urmă,

cu cât știi mai mult, cu atât te poți gândi la mai multe întrebări care ți se pot pune și unde poți fi descoperit cu materia. Citește cât poți și lămurește cât mai multe lacune din cunoștințe. În final, vei vedea că la examen majoritatea grijilor tale au fost zadarnice și că te descurci foarte bine!

Examenele practice or să îi sperie pe mulți dintre voi, culmea, pe cei care au învățat cel mai mult, din același motiv: se gândesc prea mult la lucrurile pe care nu le știu! Dar nu vă faceți griji, e nevoie de puțină concentrare și stăpânire de sine pe moment. Și cu cât știți mai bine materia, cu atât va fi mai simplu să oferiți răspunsurile după ce vi se pune întrebarea. Eu eram așa de dornic să răspund mereu rapid ca să scap de emoții, încât uneori nu eram atent la întrebare și dădeam un răspuns la ce credeam eu că m-a întrebat asistentul de grupă. Deci, atenție! Unii asistenți vor fi mai înțelegători cu voi și de aceea vor repeta întrebarea, dar nu vă bazați pe asta. Având în vedere că sunt mulți studenți într-o zi de examen practic, răbdarea lor s-ar putea să se epuizeze și astfel să creadă că nu știți răspunsul și le oferiți ceva pe lângă subiect. Și asta o să vă coste niște puncte în minus. Odată ce ați ascultat întrebarea, trageți aer în piept și așteptați o secundă, asigurați-vă că ați înțeles despre ce este vorba. Uneori puteți repeta pe un ton încet întrebarea, ajută. Apoi începeți să răspundeți. Dacă aveți colegi scandalagii în grupă, genul care știți că au o plăcere în a se contrazice cu asistentul chiar dacă nu au dreptate, atunci asigurați-vă că aceștia intră ultimii la examen, spre binele tuturor celor din grupă.

Nu vă gândiți că examinatorul este pornit să vă pice, exceptând cazurile de corupție despre care mai auzim la televizor și din presă. 99% din examinatori nu vor decât să le oferiți răspunsul corect și să vă dea o notă bună, nimeni nu vrea să se răzbune pe voi. Evident, mai sunt și unii profesori care vor

să-și construiască o reputație de duri, dând note cât mai mici. Dar, așa cum spuneam, în cele mai multe cazuri examinatorii sunt oameni de treabă. Dacă se enervează ușor este din cauză că au multe activități de făcut în ziua respectivă, mai sunteți și voi pe capul lor și este foarte frustrant (asta nu veți înțelege decât atunci când veți preda și voi ceva la rândul vostru) să constați că oamenii nu au învățat materia ta. E ceva care ține și de orgoliu. Fetelor, cum vă simțiți când constatați că prietenul vostru nu au fost atent la ceva anume care pentru voi era important? V-ați enervat, nu? Sau atunci când rugați o amică/un amic să vă ajute cu o treabă, îi explicați ce are de făcut și când puneți planul în aplicare, constatați că habar nu are ce i-ați spus sau că face confuzii între pașii de parcurs. Nu-i așa că vă enervează?

Un asistent care ține la timpul și materia pe care o predă, de ani și ani la rând, cum s-ar simți când după un semestru de predat unii studenți nu știu nici noțiunile de bază și definițiile lor? Să fim serioși, sunt mulți colegi care abia în sesiune deschid cursurile pentru prima dată. Încercați să vă puneți și voi în locul examinatorilor pentru o zi. Vă place să munciți ca proștii? Evident că nu. Așadar, cu cât vă știți materia mai bine, cu atât veți fi chinuiți cu mai puține întrebări. Sunt și examinatori răutăcioși, alții vor să își facă un renume de duri, alții chiar sunt duri, alții sunt scârbiți ș.a.m.d., dar de obicei oamenii vor ca totul să meargă bine, voi să știți, să vă noteze și apoi să își vadă de viețile lor. Gata, nu mai insist fiindcă o să îmi spuneți că le țin partea. Inițial, i-am detestat și eu, dar pe măsură ce te maturizezi și treci prin sistem, văzând situația din ambele tabere, înțelegi mai bine ce se întâmplă.

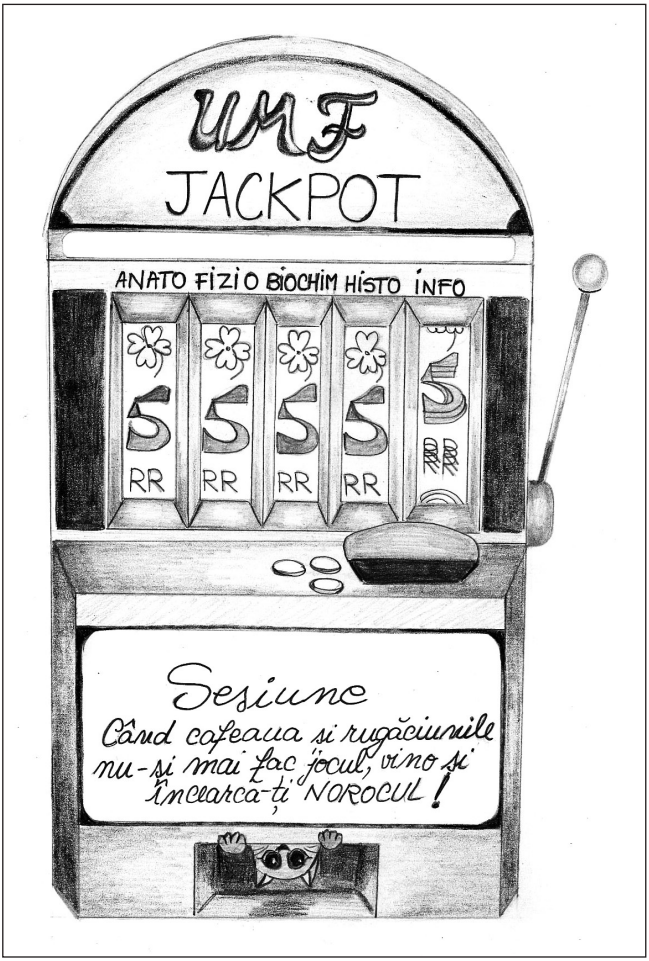
Să luăm o scurtă pauză pentru o povestire amuzantă: eram în anul I, semestrul II, examenul de anatomie a sistemului

nervos central. Recunosc, am uitat tot din ce abia am învățat atunci. Eram la examenul practic și după cum am spus la începutul cărții, după ce picasem sistemele osos și muscular, aici nici nu se mai punea problema să mai pic. Eram cu profesorul de la curs în fața unei tăvi cu mai multe secțiuni din creier și încercam să răspund la întrebări. După ce am răspuns la câteva din ele și mi-am meritat nota de trecere la examenul practic, profesorul se gândește să îmi dea o șansă să îmi măresc nota și mă întreabă ce reprezintă o zonă de aspect negricios dintr-o astfel de secțiune. Materia cerebrală era distrusă în zona respectivă. M-am uitat mirat, evident că nu știam ce poate fi atunci în anul I, am realizat analizând secțiunile că era ceva anormal și nu era în niciun caz, așa cum mi-a sugerat un coleg la ieșire, „substanța neagră" de care râd și acum când îmi amintesc. Așadar, ca să nu tac și să îmi încerc totuși șansa la o notă mai mare, mă mai uit o ultimă dată la zona respectivă, evident că nu aveam niciun soi de contact cu morfopatologia, însă mă gândesc la neglijența românească cu care eram obișnuit de când mă știu și răspund cu jumătate de gură: *Hmm... mucegai??!* Râsete. *Nu, domnule, este un accident vascular cerebral hemoragic!* spune profesorul. Bang! Liniște. Apoi continuă: *E totuși bine, măcar nu mi-ați spus că este substanța neagră, așa cum au spus unii dintre colegii dumneavoastră!* Zâmbesc și ies rapid din sala de anatomie, fericit că merg mai departe în „finală".

Examenul scris aduce mai puține emoții fiindcă timpul de gândire e mai mare, presiunea mai mică și apoi, examene scrise am tot dat de-a lungul timpului, încă din școala generală, așa că nu e problemă. Nu am ce sfaturi să vă dau aici, ori știi, ori nu știi. Sunt de părere totuși că trebuie să rămâi la subiect, nu abera crezând că „dacă scriu mult o să îmi dea

notă mare". Un om deștept își dă seama când cel care scrie are habar sau nu de subiect și dacă decide să îi dea o notă de trecere este cel mai probabil fiindcă îi este silă să îl vadă în toamnă la restanță. La fel ca în cazul examenelor orale, înainte de a scrie, asigurați-vă că ați înțeles întrebarea și schițați-vă înainte niște puncte cheie prin care trebuie să treceți cu sinteza voastră. Le puteți stabili încă de când vă faceți notițele în timpul anului la diferitele cursuri. Vorbitorii în public au uneori pe pupitrul la care se află niște cartonașe pe care sunt scrise cuvinte cheie care unesc părțile unui discurs. Discurs care este evident repetat de multe ori înainte de a fi spus pe scenă. La fel și în cazul vostru, acele cuvinte cheie pot fi folosite pentru a vă asigura că parcurgeți structura subiectului de prezentat.

Despre copiat, inspirat și suflat nu vă pot da sfaturi, pur și simplu fiindcă nu m-a tentat niciodată să devin un copiator profesionist. O singură dată am încercat să îmi fac niște copiuțe, nici nu mai știu la ce materie, și când am văzut cât de mult timp și migală necesită, am lăsat-o baltă și m-am apucat să învăț, în fond aveam mai multă experiență în a toci decât a copia. Îmi amintesc că în toamna anului I la restanța de la anatomie (de pe semestrul I), un coleg care stătea la un scaun distanță de mine, mare maestru în arta îngrămădirii de noțiuni pe bilete de autobuz, a făcut o mișcare greșită în timp ce își căuta fițuicile și i-au căzut toate pe jos. Noroc că eram undeva spre ultimele rânduri și a avut timp să le strângă, nu de alta, dar probabil că ne-ar fi scos pe amândoi din examen. Periculos omulețul acela. Voi încheia capitolul despre sesiune cu *tips and tricks* pentru cei care, evident, se trezesc în sesiune să învețe câte ceva și realizează că nu au destul timp. Lor le sunt adresate rândurile de mai jos. Recunosc că m-am aflat și eu în situația asta de multe ori, deci știu bine ce spun!


UMF
JACKPOT
ANATO FIZIO BIOCHIM HISTO INFO
5 5 5 5 5
RR RR RR RR
Sesiune
Când cafeaua si rugăciunile
nu-si mai fac jocul, vino si
încearcă-ți NOROCUL!

Soluții pentru criza de timp din sesiune

Ok, e sesiune, s-a strâns teancul de cursuri din timpul semestrului și cineva trebuie să dea și examenul, nu? Iată câteva lucruri utile pe care le puteți face în intervalul scurt de timp rămas.

1. **Termină cu procrastinarea!** Am auzit relativ recent cuvântul ăsta și mi s-a părut foarte științific, de aceea am ales să îl folosesc. Procrastinare = amânarea în mod nejustificabil a începerii unei acțiuni, în special din cauza neglijenței sau a lenei. Mă rog, există sinonime precum „puturoșenie", „lenevie", „tăiat frunza la câini". Nu mai contează. Oprește televizorul, lasă aiureala aia de serial cu nu știu câte sezoane, lasă orice altă activitate care nu are de-a face cu examenul și apucă-te de treabă. Spre deosebire de colegii care au muncit, tu doar ai pierdut vremea și știi unde ai ajuns, așa că e cazul să faci măcar acum ceva!
2. După ce ai decis să te apuci de învățat, **nu te mai gândi la cât de multă materie este strânsă** și că vei pica examenul. Frica asta e precum privitul în prăpastie când mergi pe sârmă. Las-o naibii și concentrează-te pe ajunsul la capăt, nu pe plonjatul în gol. Cu cât te sperii mai mult, paradoxal, cu atât vei avea mai mult chef să fugi de învățat și să te retragi în zona de confort făcând orice alt lucru și visând la scenarii salvatoare precum copiatul, un coleg care să îți sufle etc. Eu am renunțat să mai visez la copiat de la colega care învăța cel mai bine din grupă nu pentru că nu și-ar fi dorit să mă ajute, dar avea un scris pur și simplu oribil, dura mai mult să înțeleg ce scria pe hârtie decât să îmi amintesc ce am învățat.

3. **Stabilește din start o atitudine de învingător!** „Da frate, o să iau examenul, și asta e singura opțiune pe care o am!". Cu cât ești mai convins că vei reuși, cu atât vei sta mai departe de frici și vei menține ritmul constant de învățat. Dacă atunci când înveți pentru examen ai o atitudine de pierzător, cu ce fel de atitudine te vei prezenta în ziua examenului sub toată presiunea?
4. Când te apuci să înveți, **nu te pierde în tot felul de amănunte din dorința de a compensa**. Nu ai învățat până acum detaliile, e puțin probabil să îți iasă figura. Dar concentrează-te pe lucrurile esențiale. Aici este și vina sistemului care uită să se asigure că sunt înțelese aspectele de bază ale subiectelor predate și apoi fiecare citește acasă câte amănunte vrea. Nu spun că nu e bine să știți amănunte, dar dacă nu înțelegeți esențialul, nu e de bine. La un examen oral, orice asistent poate trece cu vederea că nu ați știut doza dintr-un medicament, dar de exemplu, să confunzi clasele de medicamente e o eroare gravă. Așadar, învață lucrurile evidente și stabilește-le clar în minte.

   Folosește scheme mnemonice și memoria asociativă. Chiar dacă asocierile par stupide. De exemplu să rețineți triunghiul femural folosiți formulă **SAIL**, adică triunghiul este delimitat de mușchiul Sartorius, Adductor Lung, Inghinal Ligament.
5. **Nu te învinovăți acum că nu ai învățat**, nu ai timp de asta! După sesiune da, ești liber să te pedepsești cum consideri, chiar dacă acum îți promiți că nu vei mai ajunge în situația asta, și cine știe? poate o să te ții de cuvânt. Eu nu am reușit!
6. **Cel mai bun energizant rămâne cafeaua**. Pentru mine Lavazza e de bază, făcută la espressor. Toate porcăriile

de energizante nu doar că mi-au dat stare de somnolență, dar mi-au crescut și mult transaminazele, de am crezut la niște analize de rutină că am făcut hepatită. Nu uita să mai și dormi! Creierul are și el nevoie de odihnă.

7. **la ce suplimente de memorie vrei**, efectul placebo face minuni. Dacă îți dau calm și siguranță, atunci *go for it!*
8. Dacă materia nu ți-a fost explicată clar sau deloc la cursuri și LP-uri, mai caută și pe net, sunt multe filmulețe pe *youtube* din care poți înțelege măcar esențialul. Restul îl poți descifra și singur, dar întâi **trebuie să înțelegi despre ce este vorba** în subiectul respectiv.

Concluzii: Atitudine pozitivă, calm și muncă. Stăpânirea de sine face minuni și în timpul examenului. Emoțiile paralizează mintea și te fac să spui prostii chiar și când ai învățat bine, darămite când ai o brumă de cunoștințe, doar nu vrei să le spulberi și pe acelea!

Fruntea sus, veți reuși!

Și ca un bonus la tot stresul cauzat de sesiune, vă mai prezint câteva tipologii ale colegilor în sesiune:

1. **Colegul „Pokerface“**

Este colegul care înainte de examen se vaită că nu a înțeles și nu a învățat nimic, de aceea crede că o să pice. Mă rog, asta spune cam toată lumea, așa că nu e cu nimic special. El totuși în trecut a luat de mai multe ori note mari. După examen, continuă același teatru, de multe ori convingător. Când vin notele, surpriză! Ia 9 sau 10. Tu rămâi confuz: „Păi stai așa, nu credea că îl pică?“. Dacă ia 8, atunci să vezi și crize de nervi.

Eu am căzut de multe ori în plasa lui Pokerface din seria mea și ce pot să spun... sunt un naiv!

2. **Colegul „Fantomă"**

Este colegul pe care nu l-ai văzut de nu mai știi când. Mereu absentează, uneori te întrebi dacă este cu tine în grupă sau nu e cumva vreun *bug* al UMF-ului, la fel ca în jocurile video, apare și dispare fără explicație. De multe ori îți amintești de existența lui cu câteva zile înainte de examen, când te sună să te scoată din casă pentru o întâlnire la xerox, vrând să se pună la punct cu materia. Surprinzător, de multe ori reușește să ia notă de trecere. Asta dacă apare și la examen. În final, dispare în universul paralel din care a venit.

3. **Colegul „Retreat"**

Este colegul care amână și tergiversează toate examenele. Învață puțin la începutul sesiunii, apoi își face calcule, planuri, se sperie când realizează cât de mult are de învățat și nu va reuși să ia o notă bună. Apoi se consolează cu gândul că va face mai bine în semestrul următor. Este exemplarul care în plină sesiune este relaxat și deja își face calcule pentru sesiunea viitoare, cea de vară. Învață lent, relaxat, puțin îi pasă. De cele mai multe ori ajunge cu o tonă de examene restante în vară și apoi cu ele în toamnă. Ulterior și la începutul noului an universitar. Îmi amintește de restanțierii la întreținere din bloc.

4. **Colegul „Descurcăreț"**

Asta e colegul isteț, dar puturos. Prinde din mers materia, citește cât are chef în sesiune. E mereu relaxat și nu înțelege că poate să ia și o notă mare la un moment dat. La examen de multe ori datorită calmului și inteligenței pe care le folosește la maximum, reușește să își amintească diferite aspecte ale subiectului. Plus că dacă are noroc să se inspire de undeva, o face cu calm, astfel încât nu dă de bănuit nimic. De multe ori mai degrabă asistenții ar bănui de copiat pe cel de la care

copiază, și nu pe el, tocmai din cauza atitudinii. Bifează în mod constant note de 6 și 7 dar fără efort, ceea ce îi aduce într-un fel invidia în ochii celorlalți.

5. **Colegul „007“**

Este colegul care își petrece majoritatea timpului din sesiune gândind modalități de a copia cât mai bine. *Hands-free*, minicopiuțe de citit cu lupa, aplicații, scrie cursurile în *word*, apoi le face *pdf,* apoi le pune pe telefon, posibilitățile sunt nenumărate. Dacă nu ar pierde atât de mult cu dezvoltarea și implementarea modalităților de copiat, ar putea învăța câteva subiecte bine.

6. **Colegul „Doamne ajută, bogdaproste!“**

Este colegul care nici n-a învățat prea mult, e paralizat de frică și tăcut înainte de examen. Asta îl face de temut în ochii celorlalți, care cred că știe și nu spune. În timpul exmenului îi este prea teamă să încerce să copieze, așa că încropește un subiect, dacă poate. Nu scrie mare lucru, pleacă la fel de tăcut înapoi acasă. Un mister uman.

7. **Colegul „ChitrOS“**

E mereu amabil și drăguț cu ține, până la examen. Nu folosește sistemul de operare iOS, ci sistemul chitrOS. Atunci nu doar că nu te lasă să vezi nimic din foaia lui, dar nici nu răspunde la „pssstt!“ sau la „bă, nu fii bulangiu, dă să văd și eu ceva!“. Nu e neapărat strălucit, nu ia mereu note bune, dar mereu are impresia că dacă lasă ceva să treacă de la el, ceilalți vor lua o notă mai mare ca el. Ceea ce din păcate, se întâmplă frecvent.

Or mai fi și alții, dar de ăștia mi-am amintit. Alte sugestii?

Primele restanțe

Un subiect neplăcut, dar se întâmplă! Fie că nu ai învățat și asta e, ai primit ce meritai, fie că nu ai putut ajunge la examen din diferite motive, nu mai contează, căci toată lumea vine în toamnă! Ce aș putea să spun despre asta? Lăsând la o parte faptul că o restanță îți distruge bucuria vacanței de vară, te desparte și de șansa de a avea bursă de merit în următorul an, plus că nu vei fi bine văzut de nimeni din preajmă. Un viitor doctor care își pică examenele este privit cu îndoială. Și pe aspectul acesta am să insist cel mai mult, întrucât *sentimentul de vinovăție pe care vi-l induceți, atât voi, cât și cei din jur, este cel mai rău lucru care se întâmplă.* Dacă lăsați gândurile acestea să vă ajungă la inimă, o să căpătați aversiune față de facultate și încredere în sine scăzută. Meditați la lucrurile acestea încă din timpul anului universitar. După ce am trecut prin prima sesiune de restanțe mi-am jurat că va fi și ultima, și m-am ținut de cuvânt.

Ce e de făcut? În primul rând, să te apuci de învățat pentru toamnă. Să nu îmi spui că ai nevoie de vacanță ca să te refaci după sesiunea în care ai picat examene. Nu îți permiți acest lux fiindcă nu ai muncit să înveți, așadar nu ai nevoie de odihnă. Ok, poți merge o săptămână la mare cu prietenul/prietena, până la urmă nu e vina lui/ei că tu nu ai fost în stare

să iei examenul și nu merită să fie pedepsit/ă odată cu tine. Știu, cui îi convine să își petreacă vara învățând, când ar putea să se distreze la maxim ziua și noaptea? Gândește-te numai că dacă nu iei examenul din toamnă și intri în anul II cu o restanță, deja ești în urmă și în loc să începi să înveți așa cum trebuie și să îți faci notițele și să citești pentru a ține pasul cu materiile predate, tu mai trebuie să duci și grija examenului de dat.

Așadar, înainte de a te apuca de învățat, caută să te motivezi. Ce a fost a fost, fii sincer cu tine, identifică greșeala și repar-o! Nu ai învățat? Acum știi cum să o faci. Nu ai acordat destulă atenție unor subiecte care s-au dovedit importante? Acum știi ce să citești. Nu ai muncit destul de mult? Acum ai șansa să o faci. Efortul, așa cum am spus deja, nu ți-l poate da nimeni în afară de tine. Treci în modul 4D și ia examenul ăla amărât, apoi când începe noul an, fă lucrurile cât de bine poți!

Practica de vară

Și iată-ne ajunși și la momentul practicii de vară! Ce fac, unde mă duc, de unde să încep? Ca de obicei, aflăm mai multe informații utile de la colegi decât de la vreun asistent/secretar/consilier educațional etc. Nu aveam nicio cunoștință în anul I, așa că am rugat o mătușă care a fost asistentă medicală, femeie descurcăreață la viața ei, nu ca mine, viitorul doctor habarnaut, și uite așa mi-a făcut rost de o intrare la SUUB, secția Ginecologie. Era mai mult decât visam, ce să zic. Încă din prima zi am întâlnit o asistentă care după ce m-a întrebat în ce an de facultate sunt, m-a sfătuit că e mai bine să merg să fac practica de vară la secția de Chirurgie generală, întrucât acolo m-aș fi familiarizat cu mai multe manevre întâlnite frecvent în practica de spital. Trebuia să o ascult, dar timid și speriat cum eram, nici nu puteam concepe să merg la șeful vreunei secții și să îl rog să mă lase și pe mine să viețuiesc printre medici și eventual să învăț ceva. Așa că m-am mulțumit din nou cu ipostaza călduță și confortabilă din interiorul secției de Ginecologie. Unde a fost interesant în luna respectivă de practică, însă am obținut foarte puțin pentru evoluția mea ca medic în raport cu timpul investit. Evident că nu am intrat în vreo operație, dar am reușit să fac prima mea injecție intramusculară. Haha, râd și acum când

îmi amintesc. Eram supravegheat de asistentă, iar o gravidă în luna a opta, înțelegătoare și blândă până la Dumnezeu, a înțeles că „viitorul domn doctor, ultima speranță a umanității" trebuie să învețe să facă o amărâtă de injecție intramusculară și s-a oferit de bunăvoie. Îi mulțumesc din suflet și astăzi pentru încrederea pe care a avut-o. Era clar că eu eram cel mai speriat dintre noi trei. Asistenta mi-a explicat tehnica, apoi am făcut injecția. Am introdus substanța (nici nu mai știu ce era și nici nu mai conta oricum) cu multă grijă și răbdare, astfel încât nu a durut deloc. M-am simțit foarte bine în ziua aceea. Cred că asta a fost singura manevră învățată în practica de vară. Privind în urmă, a fost timp irosit în care puteam învăța, de departe, mult mai multe.

Să vedem acum **felul în care trebuie privită practica de vară**. Pentru început, de ce naiba ai vrea să faci practica de vară? Când vorba aia, toată lumea se relaxează, postează *selfie*-uri din vacanță, de la sala de forță, din cluburi, de pe malul mării, de la munte etc. O viață ai și trebuie să te distrezi, nu? Îi pot învinovăți? Niciun strop! Practica de vară, la fel ca și implicarea în anii de facultate, o faci pentru tine, pentru cariera ta, pentru devenirea ta ca profesionist de top, nu pentru facultate sau pentru decanat, pentru nimeni altcineva. Muncești pentru tine, la fel ca florarul!

MOTIVELE PENTRU CARE ESTE BINE SĂ FACI PRACTICA DE VARĂ:

1. *Fiindcă nimeni nu te va învăța în facultate lucruri practice*. Mai mult, chiar dacă ar vrea să facă asta, grupele de studenți sunt numeroase și oricum nu vor putea să îi dea ocazia fiecărui student să facă aceeași manevră. Nu

poți pune zece branule unui singur pacient, doar ca să nu iasă discuții în grupă, nu? Despre sonde uretrovezicale sau tușeurile rectale nici nu mai îndrăznesc să discut.

2. *Fiindcă vă veți simți mai „doctori"* după ce veți stăpâni anumite manevre chirurgicale, medicale. Spuneam în prima carte, „Sunt rezident, what next?", că ești definit de ceea ce știi să faci întrucât înseamnă că posezi cunoștințele teoretice, apoi și practice suficient de bune pentru a putea realiza o procedură. E idealul în orice profesie. **Pacienții te vor căuta pentru ceea ce POȚI face și nu pentru ceea ce le poți povesti teoretic că se poate face.**
3. Mai departe, de îndată ce veți ști să faceți mici proceduri (injecții, perfuzii, îngrijirea unei plăgi etc.) aveți toate șansele să fiți căutați de rude, cunoscuți, prieteni *pentru a le oferi servicii medicale*. Indiferent că faceți aceeași injecție banală, atunci când vine din partea „domnului doctor" parcă se simte mult mai bine, nu? Eu cel puțin după ce am învățat să fac injecțiile intramusculare, m-am trezit cu o listă de mătuși și unchi care solicitau tratamente injectabile. Nu doar că te face să te simți important și bine, dar chiar simți că faci ceva concret pentru a îmbunătăți starea de sănătate a cuiva.
4. În ultimul rând, dar de departe cel mai important este *că într-o bună zi puteți fi de folos cuiva apropiat prin cunoștințele și tehnicitatea dobândite*.

Și fiindcă suntem aici, am să va spun o poveste foarte relevantă în acest sens. Eram în vacanța de vară a anului V de facultate, treceam în anul VI. Eram „The Man" – examenele luate, relaxat, mă bucuram de vară și mă jucăm la calculator, că orice alt *gamer* respectabil. Pentru cei curioși, era Grand Theft Auto – Vice City, jocul meu de suflet. Tatăl meu, care

fusese diagnosticat în urmă cu mai mulți ani cu diabet zaharat tip II, era de aproape o lună trecut pe tratament cu insulină și încă era în faza de tatonare a numărului de unități recomandate de medic. Percepția lui asupra tratamentului cu insulină era una asemenănătoare cu a unui tratament antibiotic, adică „îmi fac insulina și îmi văd de treabă", fără a ține prea mult cont de importanța alimentării, mai ales pentru insulina de tip ActRapid. Așa că în seara respectivă și-a făcut doza de insulină, dar nefiindu-i foame nu a mâncat și s-a dus direct la culcare. Unii dintre voi știu ce se întâmplă în astfel de cazuri, alții nu. Are loc o criză de hipoglicemie întrucât insulina transportă glucoza pe care o găsește în sânge către ficat, țesutul adipos, țesutul muscular. Astfel că bietul creier, al cărui suport principal energetic este format din glucoză, ajunge să sufere serios. Eu nu aveam habar de ce se petrece cu el fiindcă eram în camera mea (da, naspa să stai cu părinții în facultatea asta lungă de șase ani în care posibilitățile de a câștiga ceva bani nu sunt strălucite, dar ăsta este alt subiect). Am fost alertat de mama, care l-a găsit transpirat, palid și inconștient, având respirația de tip Küssmaul prezentă. Evident că am tras o sperietură soră cu moartea și încercam să înțeleg ce se petrecea în acele momente. Mintea mea era inundată de o serie de gânduri, frânturi de diagnostice, dar totul se petrecea haotic. Am respirat, m-am calmat, așa cum făceam și la examen și am început să fac o scurtă anamneză întrebând-o pe mama ce s-a întâmplat. Mi-a povestit firul evenimentelor și atunci mi-a picat fisa. Ce era de făcut în continuare? Căci eram nu doar doctor, ci și fiu care vroia din suflet să își salveze tatăl de la moarte. Fiindcă nu era conștient, nu îi puteam adminstra glucoză pe cale orală, riscam să îl sufoc. În astfel de cazuri ar trebui să faci o injecție cu glucagon. Dar evident că nu aveam așa ceva acasă. Așa că

singura soluție rămasă era să îi adminstrez glucoză 5% sau 10% pe cale intravenoasă. *Sh*t*, dar nu aveam nici așa ceva! Timpul se scurgea, la fel și viața din tatăl meu, căci pur și simplu vedeam cum se degradează treptat, de la un minut la altul. Trebuia să decid, fiindcă acțiunile sunt cele care salvează viețile. Atât pe termen scurt, cât și lung. Am decis să fug și să cumpăr de la o farmacie din apropiere o perfuzie cu glucoză 5% cu tot cu perfuzor și branulă. Nu, nu știam să pun nici branulă, dacă asta v-ați întrebat. Înainte de a fugi, am sunat totuși la 112 și le-am expus rapid situația, însă nu m-am bazat prea mult pe venirea lor, întrucât timpul era al naibii de scurt. Am fugit cu mașina personală câteva stații până la farmacie, am cumpărat ce aveam nevoie și m-am întors acasă. Tremuram tot. Trebuia să pun perfuzia, ceea ce evident nu mai făcusem în vreo practică de vară. Văzusem, da, dar nu făcusem. Am montat rapid perfuzorul, am purjat aerul de pe tubul perfuzorului și apoi nu am mai pierdut timp cu montatul branulei, ci am atașat direct acul pe care l-am înfipt într-o venă, prima care mi s-a părut mai mare și mai potrivită pentru abordul intravenos. Punga de glucoză am prins-o într-un umeraș pe care l-am agățat de lustră, un truc pe care l-am învățat din povestirile unor asistenți medicali. Din cauza vasoconstricției periferice care are loc în hipoglicemie, nu era chiar simplu să prinzi venele, însă am avut noroc. Căci de făcut, după cum am spus, nu mai făcusem asta vreodată. Am lăsat să curgă perfuzia și țineam acul fix de parcă de el depindea viața noastră. Și chiar așa și era. Clipele alea au trecut groaznic de încet. În cele din urmă a ajuns și echipajul de la Salvare, cam în 20 de minute cu totul, oricum, mai rapid decât estimam eu. Când au intrat în casă și au văzut imaginea de medicină de câmp de luptă: bărbatul inconștient (tatăl meu), eu cu perfuzia agățată de lustră și cu acul ținut

în vena lui, cred că s-au speriat mai tare decât mine. Le-am explicat că sunt student la medicină, că tatăl meu are diabet și că a făcut criză hipoglicemică, așa că am decis să îi pun perfuzia. I-au măsurat glicemia cu un glucotest și era 29 mg/dl, după ce eu petrecusem câteva minute bune perfuzându-l. Deja la 20 mg/dl se intră în comă hipoglicemică. Plus că hipoglicemia prelungită duce la leziuni cerebrale serioase. Fiecare clipă din seară aia a contat al naibii de mult. Au preluat ei situația și în aproximativ 40 de minute de perfuzie starea tatălui meu s-a îmbunătățit spectaculos. Pot să spun că a fost o revenire din morți. După ce s-a încheiat tot acest spectacol medical, m-am întors în camera mea și am rămas privind în gol mult timp. Mă gândeam: dacă nu aș fi putut să îl salvez pe tatăl meu, ce fel de medic aș mai fi fost? Apoi mă gândeam că am fost un inconștient fiindcă am ajuns în anul VI de facultate fără să învăț să pun o branulă. Și apoi am urât și mai tare facultatea pentru faptul că nu dă doi bani pe aspectele practice ale meseriei, care până la urmă, să fim serioși, înseamnă totul în activitatea de medic. Dar responsabilitatea a căzut în final pe umerii mei. Eu trebuia să mă ocup de mine și de pregătirea mea, nu facultatea. Sistemului nu îi pasă de tine sau de mine.

Să începem, așadar, cu pașii necesari pentru practica de vară. Sfaturile mele sunt următoarele: în anul I, vacanța de vară, căutați să faceți practica într-o **secție de Chirurgie generală**. Aici veți vedea cele mai multe proceduri medicale legate de îngrijirea unui pacient: perfuzii, injecții, montări ale diferitelor sonde (urinare, nazogastrice), îngijiri de plăgi etc. Apoi mai este și secția ATI din care puteți învăța iarăși numeroase lucruri utile, mai mult teoretic întrucât este puțin probabil să vă lase cineva să faceți ceva. Dar cu siguranță, Chirurgia

generală este începutul. În al doilea an de practică de vară puteți să faceți un curs de prim ajutor, vă va ajuta având în vedere că urmează anul III și încep specialitățile clinice. Apoi în restul de ani, din punctul meu de vedere, puteți merge în practica de vară în cadrul acelor secții din specialitatea pe care vreți să o urmați, pentru a vă lămuri dacă este ceea ce vă place sau nu să faceți mai departe.

Dacă nu aveți nicio intrare în secția respectivă, nu vă faceți griji, nu e un sfârșit de lume. În general, studenții nu sunt doar bine tolerați pe secții, ci chiar apreciați când sunt văzuți pe la stagii în timpul lor extra. Așa că nu vă fie frică să mergeți la șeful de secție dimineața, înainte de raportul de gardă, îi bateți la ușa cabinetului și cu vocea dreasă îi spuneți că sunteți student și că vă doriți să faceți practica de vară în secția condusă de dumnealui. În 99% din cazuri o să fiți acceptați (dacă nu, căutați altă clinică). Indiferent dacă decide să vă repartizeze la un medic sau vă lasă de capul vostru, nu e nicio dramă. Spun asta fiindcă scopul vostru este să petreceți cât mai mult timp pe lângă asistente și să învățați procedurile făcute de ele sau de medicii rezidenți. Mai puteți participa și la vizitele medicilor de dimineață, însă nu știu cât vă vor fi de folos în anul I.

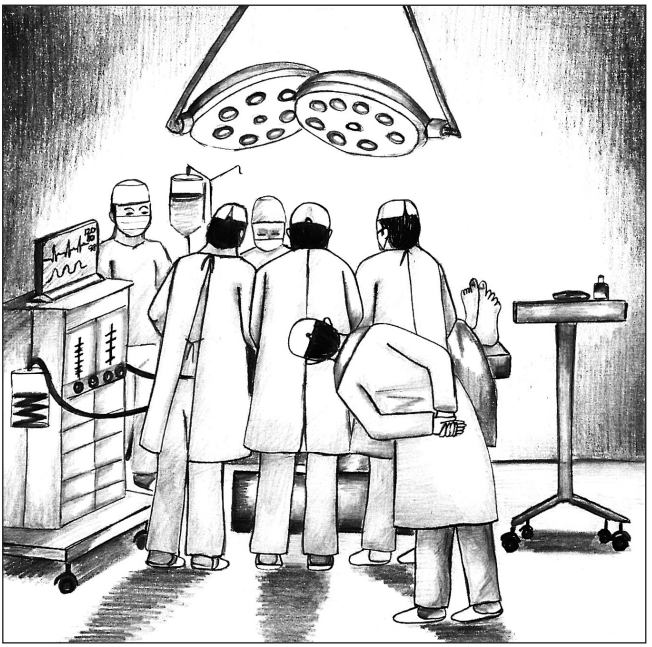
Țineți un jurnal al lunii voastre de stagiu de vară.

Notați în el tot ce ați văzut în fiecare zi, și cu ochii închiși, amintiți-vă pașii făcuți de asistentă când montează o branulă, de exemplu. Prin scris, noțiunile se fixează mult mai bine și în același timp vedeți care sunt și aspectele pe care nu le-ați reținut. Jurnalul vă ajută să vă monitorizați progresul. Vă pot recomanda mai multe cărți utile în acest sens, cea mai la îndemână fiind volumul nr. 8 din **Colecția Medicului Rezident**:

„Ghid de manevre medicale și colaborare medic-asistentă". După ce ați terminat de râs pe seama titlului și ați făcut și glumele previzibile, cumpărați-l și citiți-l. Costă vreo 16 lei și va fi o investiție foarte bună! Desigur, puteți căuta și cărți de *nursing* de autori străini, utile și ele, dar după cum spuneam, rămâneți la lucrurile simple, de bază și asigurați-vă că le stăpâniți. Va fi ideal! Închei capitolul despre practica de vară cu o povestire din vara anului I, când pe lângă practică învățam în paralel pentru restanțele din toamnă, la Anatomie și InfoMed.

TU AL CUI EŞTI, MĂ?

Primul stagiu de vară, 2002. Abia terminasem înfiorătorul an I de facultate cu primele restanțe și evident, primul șoc major din viața mea. Picasem anatomia de pe semestrul I și InfoMed, cea mai inutilă materie din toată facultatea, plus cele mai înapoiate computere văzute vreodată în viața mea (ba nu, scuze, cele mai înapoiate erau cele de la cursul de biostatistică, prima dată când am lucrat în MS-DOS din 1994 încoace). În fine, după ce fusesem zgâlțâit de cele două eșecuri, mă pregăteam pentru un moment de liniște în vacanța de vară, în cadrul stagiului de o lună de practică. Nu că s-ar fi preocupat cineva de la facultate să te îndrume unde să faci stagii și ce manevre să îți însușești conform anului de facultate și pregătirii. Este amuzant că aveam astfel de așteptări, nu? Mă aflam într-o secție de Ginecologie (nici măcar nu m-a pasionat vreodată specialitatea asta, dar alte cunoștințe nu aveam să pot merge în altă clinică, de pile nici nu poate fi vorba), într-o dimineață de luni, așteptând la spălător să intru și eu pe lângă chirurgii adevărați să văd ce se petrece în sala de operație. Evident că am fost somat de nșpe mii de ori de



„Și acum vom diseca sacul herniar și vom cerceta conținutul lui.

Hmm... foarte interesant. De aș și vedea ceva..."

asistentele de sală să nu ating nimic și să mă mut în colțul sălii de unde să pot privi operația. Ce naiba să văd de acolo, șnururile cu care erau închise halatele chirurgilor? Sau cum e făcut nodul la bonetă? În fine, mă conformez și stau așa vreo 30 de minute, timp în care mă lupt groaznic cu plictiseala. Deși aveam un sentiment de respect enorm față de tot ce se petrecea acolo (o cezariană, dacă îmi amintesc bine) dar și o curiozitate foarte mare, m-am apropiat încet, încet (cam un pas la cinci minute) de masa de operație. Până am ajuns eu la masă a fost scos și nou-născutul, toată lumea era fericită, eu uluit de faptul că acel prunc țipă și mișcă, chiar a fost fascinant să asist la acest eveniment, căci intervenția am ratat-o din motivele prezentate. Chirurgul șef, relaxat și revenit la comportamentul lui de tip „setările din fabrică", adică o combinație între noțiuni medicale și atitudine de taximetrist care înainte să te urci în mașină te întreabă până unde mergi, se uită la mine și evident, văzând o figură nouă în sala lui mă întreabă *Tu al cui ești, mă?* Întrebarea era mult prea șmecheră la vremea respectivă (Boss Level 11, ceva de genul) și eu nu i-am înțeles dedesubturile, adică „în grija cui ești pe aici, ca să știu dacă îți vorbesc frumos sau primești un șut în fund în clipa asta". Eu i-am răspuns rapid și onest: „Păi, al lui mama și a lui tata!". Hahaha! și acum râd. *Păi da bă, că doar nu s-a dus spermatozoidul în lanul de floarea soarelui și ai ieșit tu de acolo!* Îmi amintesc de el de fiecare dată când merg cu taxiul. Așadar, tu al cui ești? O întrebare la care dacă ai răspunsul corect, brusc viața devine mai simplă și mai frumoasă. Eu? Sunt al meu. Așa că în tot ce faceți **trebuie să vă aveți în vedere** fiindcă în extrem de puține cazuri o să găsiți pe cineva căruia să îi pese de voi și de cariera voastră.

Procrastinarea, noul meu dușman

După toate aventurile povestite până cum, iată că începe triumfător anul II de facultate. Lăsasem în urmă o vacanță de vară făcută ferfeniță cu o lună de practică ușor irosită și altă lună de învățat pentru restanțele de la Anatomie și InfoMed, uitat fie-i în veci numele. Tot răul trecuse, eram fericit și simțeam că acum am șansa unui nou început. Și chiar așa a și fost, căci aveam o grupă nouă de colegi după mutările făcute prin serie, urmau materii mai frumoase precum anatomia abdomenului și viscerelor, fiziologia (OMG!), microbiologia, materii care ne aduceau din ce în ce mai aproape de ce se întâmplă în viața de medic, mai aproape de pacienți, mai aproape de viața reală. Eram decis să nu mai las niciun curs necitit și nelămurit, să învăț bine și să iau note mari. Cine știe, poate chiar să iau și bursă! (Pauză de râs). În orice caz, am pornit anul cu o atitudine hotărâtă.

Și lucrurile au mers bine, pentru o vreme. Am învățat la toate materiile cât am putut de bine și din timpul anului și per total media a fost mult mai mare decât în anul I. Nu doar că nu am avut restanțe, dar am și mers la două măriri de notă. (Râsete din nou). Mă rog, a fost prima și ultima dată când am mai mers la măriri, așa că măcar mă pot lăuda că am făcut-o și pe asta. Aș fi fost și la a treia mărire, dar nu aveam

voie decât la două. Eram hotărât, ce să mai! Per total, anul II cred că a fost cel mai bun an dintre toți anii de facultate, dar asta pentru că m-am mobilizat și m-am străduit cât am putut de mult să învăț. La anatomie am epuizat psihic asistentul de grupă cu întrebări (e drept, era un asistent dedicat meseriei sale și îi mulțumesc din suflet doamnei dr. Claudia Stoica pentru răbdarea cu care ne-a împărtășit cunoștințele), am participat la disecții și am lămurit LP-urile și cursurile (nu chiar pe toate, de embriologie nu căpătasem drag) încă din timpul anului. Am luat nota 7 la Anatomie deși am învățat și consider că meritam măcar 8, dar efortul a fost totuși ușor, constant. *Deh, uneori ce poți să faci? Poate trebuia să mă străduiesc și mai mult*. Mi-a plăcut să învăț activ, să întreb, să conspectez. Am scăpat de bătrânul tratat de Ranga și am citit din cărți de anatomie mult mai aerisite, cu multe sinteze și scheme care făceau totul mai ușor de reținut. A fost o plăcere.

Histologia, o altă materie pe care lumea o ura de-a dreptul, pe măsură ce o studiam a început să îmi placă. Îmi cumpăram CD-uri pirat de la cineva care nu știu de unde naiba făcea rost (repet, în 2002 nu aveam internet decât prin *dial-up*, deci nu vă gândiți la nu știu ce descărcări de cărți de pe *torrente* sau *filehosting*), dar cui îi păsa? Aveam acces la o grămadă de tratate pline cu poze ale diferitelor țesuturi: imagini colorate, mărite cu microscopul electronic, erau chiar fascinante, parcă priveam lumi complet diferite. Citind și preocupându-mă de munca mea, totul a devenit mai ușor și mai plăcut. Colegii care se mulțumeau cu ce primeau la cursuri și nu înțelegeau mai mult urau materia asta. Eu am luat 10 la examenul final. La fel și la Psihologie medicală, o materie predată frumos dar la care am citit cu sfințenie LP-urile și cartea de curs. La Microbiologie, o altă materie urâtă de toată lumea, la care am citit și învățat cu drag, am reușit să iau un 9. Drama anului II

a fost examenul de Fiziologie, dar acolo era deja o legendă în facultate, faptul că domnul profesor cu care făceam această materie avea un număr mare de *casualties* la examen. Urmează o povestire amuzantă despre fiziologie la final de capitol.

Derulând înapoi timpul, nu am decât două regrete pentru anul II de facultate: că nu am învățat ca pentru 10 fiindcă mi-a fost frică să nu mă dezamăgesc, așa că am preferat să țintesc o notă ok și să învăț doar unde mi-a plăcut (histologie, psihologie), ceea ce încalcă din regulile despre care vorbeam în capitolul despre stabilirea obiectivelor și modul 4D. *Al doilea lucru pe care îl regret este că nu am urmat cât mai mult materiile care mă pasionau și aici mă refer la histologie*. A fost frumos, am învățat și după ce s-a terminat mi-am văzut de drum. **Asta este o greșeală pe care nu trebuie să o faci nici în profesie și nici în viață.** Când te pasionează ceva și înveți cu plăcere, cu ușurință, chiar dacă nu îți ies toate bine din prima dar ești totuși dornic să perseverezi, ei bine, înseamnă că ești *on something,* cum spun americanii. Ești pe drumul spre o viitoare carieră strălucită. Ar fi trebuit să discut mai mult cu asistenții de grupă, să pun mai multe întrebări despre proiectele lor, să citesc revistele din domeniu, despre eventualele burse care puteau fi obținute și cum, despre ce proiecte mai derulează catedra și cum aș putea măcar să asist la ele, dacă nu se poate mai mult. **IMPLICAREA** este cuvântul cheie în acest caz. Deși m-am implicat destul încât să iau o notă mare, nu m-am implicat destul pentru a-mi urma pasiunea și a vedea unde duce aceasta. **Dați-le naibii de note, oricum nimeni nu dă doi bani pe ele**, admiterea în rezidențiat se face strict pe baza punctajului obținut, iar după rezidențiat nu îi pasă nimănui de media din facultate. Aici în țară nu îi pasă nici măcar de activitatea

din rezidențiat dacă nu aveți o portiță de intrare în sistemul medical, așa că nu vă mai gândiți la argumentele *notă* și *medie*. Urmați-vă pasiunea, chiar dacă cei din jur se simt mereu obligați să emită opinii cu privire la ce vreți voi să faceți.

Revin la subiectul procrastinare, care se regăsește în titlul acestui capitol, și la importanța înțelegerii acestui fenomen. Am aflat despre procrastinare în urmă cu mai puțin de doi ani, când eram rezident în ultimul an de pregătire (Urologie), citind o carte primită cadou, numită *Procrastinarea*, de Piers Steel, pe care v-o recomand cu drag. A procrastina înseamnă a amâna în mod nejustificat începerea unei acțiuni, în special din cauza neglijenței habituale sau a lenei; a tărăgăna, a tergiversa lucrurile. Pe românește îi putem spune a freca menta. Însă nu e chiar așa de simplu. Observația de la care am plecat în anul II a fost că am reușit să mă mobilizez la anumite materii și să învăț, să iau note mari, iar la altele din contră, să iau note mici. Ba mai mult, de exemplu la morfopatologie în semestrul I iau nota 9 și în semestrul II nota 6. Ce dracu' mai înseamnă și asta? Ceva nu se lega, nu? La momentul respectiv nu mi-a păsat să fac mari analize psihocomportamentale, m-am mulțumit să arunc vina pe mine că nu pot mai mult și că alea mi-au fost limitele. Am mers pe o pistă greșită.

În cartea despre care v-am povestit, există mai multe teorii și explicații ale procrastinării pe care, evident, vă invit să le citiți fiindcă nu va fi timp irosit. Eu am să vă spun esențialul, și anume că suntem educați în așa fel încât să alegem recompensele cele mai probabile, în detrimentul celor mai puțin probabile. Procrastinarea ține de următorii factori: așteptări, valoare percepută, timp, caracterul impulsiv.

Să luăm de exemplu anatomia: știam că va fi greu, am avut un an oribil înainte, plin de experiențe neplăcute. De

aceea, așteptările mele de la această materie au fost scăzute și în al doilea an. Să zicem că „prinsesem frica" anatomiei. Am învățat mai mult și mai bine decât în anul I, indiscutabil, însă în sufletul meu nu mă vedeam de nota 10. Îmi ziceam „învăț, o să fac bine și nu o să pic examenul".

Stabilindu-mi niște așteptări modeste (nu vroiam să iau nici 5, dar nici nu aveam curaj să visez la 10), nu puteam suferi o altă dezamăgire.

Practic, descoperisem rețeta mediocrității. Mă menajam de la un orgoliu care putea fi șifonat din nou. Stăteam bine mersi în zona de confort. Când ai așteptări reduse de la o materie, nu te vei mobiliza decât pe măsura așteptărilor. De exemplu, dacă îți spui „La anatomie se dau note mici, chiar dacă înveți nu iei mai mult de 8", atunci vei considera că eforturile tale sunt zadarnice. Ce sens are să tragi tare și să înveți perfect când știi că vei lua cel mult 8? Nu mai bine înveți doar atât cât să nu îl pici? Nu mai bine să rămâi în zona de confort? Consecința este o altă tergiversare în a da startul la învățat. *Dacă e să învăț pentru un 6-7 acolo, nu trebuie să petrec timpul lămurind fiecare colțișor din curs. Am destul timp pentru asta mâine sau în weekend*. Și uite așa se face că timpul trece, amânările se adună și te trezești iarăși în sesiune în criză de timp. Îți spui plin de remușcări că nu trebuia să fi ajuns în situația asta și că după ce vei scăpa, nu vei mai repeta situația. Am fost cu toții acolo, nu-i așa?

Valoarea percepută a unei materii este un alt factor care te mobilizează să înveți sau nu. Dacă, de exemplu, știi că o materie este importantă să o înveți fiindcă te va ajuta să devii un medic bun, atunci evident, are o valoare crescută și vei căuta să menții pasul cu învățatul și să iei o notă bună. Înveți

pentru tine, pentru că te va ajuta. Dacă pleci din start cu o concepție de genul: „La ce o să îmi folosească histologia dacă nu vreau să mă fac anatomopatolog?“, e clar că îi atribui o valoare scăzută materiei respective și nu te vei sinchisi să înveți. Vei tergiversa momentul învățatului până târziu de tot în sesiune când vei intra în criză de timp, vei învăța în silă, cât și cum poți, iar rezultatele vor fi și ele pe măsură.

Un alt factor este **Timpul**. Este un factor dat dracului, iertați-mi exprimarea. Cu cât acțiunea se întinde pe o durată mai lungă de timp, cu atât aveți șanse să procrastinați mai mult. Vezi începutul de an furtunos, în forță, cu promisiuni mărețe: *Anul ăsta iau bursă*, *Anul ăsta nu mai pic niciun examen* (pe asta chiar am respectat-o!), *Anul ăsta voi învăța la timp fiecare curs*, *Anul ăsta voi avea control deplin în sesiune*. Știți despre ce vorbesc. Ați observat că în timp, tot elanul se cam duce, fiindcă vrem rezultate rapide, imediate. Trăim într-o societate de tip *fast-food* în care suntem educați să primim totul rapid, să obținem rapid plăcerea și satisfacția. De aceea, când trebuie să ne demonstrăm răbdarea pentru a ajunge la ce vrem, de cele mai multe ori renunțăm și alegem altă variantă. **Impulsivitatea** este un alt factor care vă va trage în jos. În cazul facultății, alegem să nu mai învățăm și să așteptăm să treacă timpul pentru a ajunge în sesiune, când sub presiunea faptului că avem doar o lună să obținem rezultatele (de cele mai multe ori nu tocmai grozave) ne punem pe învățat și regretat. Aceeași poveste de fiecare dată. Mai și aud colegi care spun că nu pot face un lucru bine decât dacă sunt presați de timp. Mie mi se pare o prostie mare cât casa. Ai doar senzația că faci mai mult fiindcă până atunci nu ai făcut nimic! Presiunea este bună, dar să existe în mod constant, așa cum spuneam în capitolul despre modul 4D, să muncești mereu având sentimentul că examenul se apropie săptămâna viitoare și astfel să nu te lași

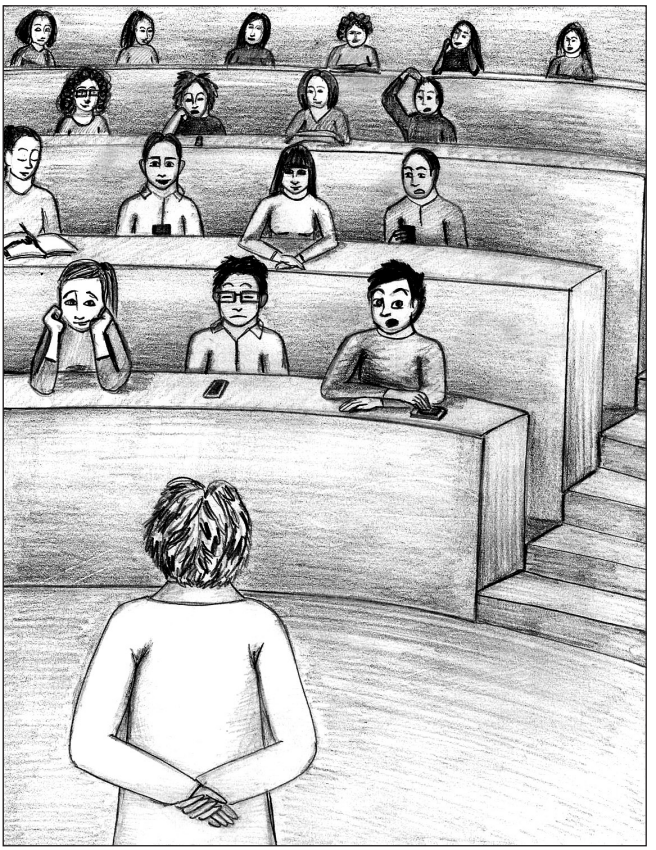
pradă relaxării în exces. **Concluzia**: cu cât materia se întinde pe o perioadă mai lungă de timp, semestru sau an, cu atât ai șanse mai mari să o lași baltă cu învățatul în mod constant. Tocmai de aceea și notele mele s-au îmbunătățit în anul III, odată cu trecerea la stagii, când zilnic făceam aceeași materie și la un interval scurt de timp venea și examenul.

Nici nu mai are sens să pomenesc despre distracțiile care sunt la tot pasul și oferă satisfacție imediată: facebook-ul, internetul, jocurile pe calculator, serialele tv, lenevitul, ieșitul pe afară, vorbitul la telefon etc. Toate acestea te așteaptă să le cazi pradă și să te îndepărteze de obiectivul tău. Și cu cât ești o persoană mai impulsivă, care are o autodisciplină redusă, cu atât sunt mai multe șanse să cedezi.

Care este prețul procrastinării? Este prețul propriei voastre reușite, al succesului vostru, fie că vorbim de note mari, proceduri învățate, împlinirea unui vis. Și apropo, am găsit între timp și o definiție mai simplă a procrastinării: **procrastinare = autosabotaj**.

Există o procrastinare pe termen scurt, legată de examene de semestru/an și una raportată la toată facultatea, care se traduce printr-o trecere într-o stare de amorțeală, neimplicare și așteptare pasivă de a ajunge la momentul esențial pentru a intra în viața de medic adevărat: examenul de rezidențiat. Răbdare, vom ajunge și la el!

Cum să scapi de procrastinare? Sunt mai multe soluții și e greu de oferit una care să funcționeze pentru toată lumea. În ce mă privește, soluția descoperită abia în rezidențiat constă în a începe să acționezi pentru a acoperi decalajul dintre ceea ești în momentul față și ceea ce vrei să devii. În timpul facultății nu am reușit să fiu suficient de disciplinat pentru a învăța la toate materiile cu aceeași pasiune și hotărâre. Am luat



„Astăzi nu mai fac prezența pe foaie. Mă uit pe facebook să văd cine a dat check-in."

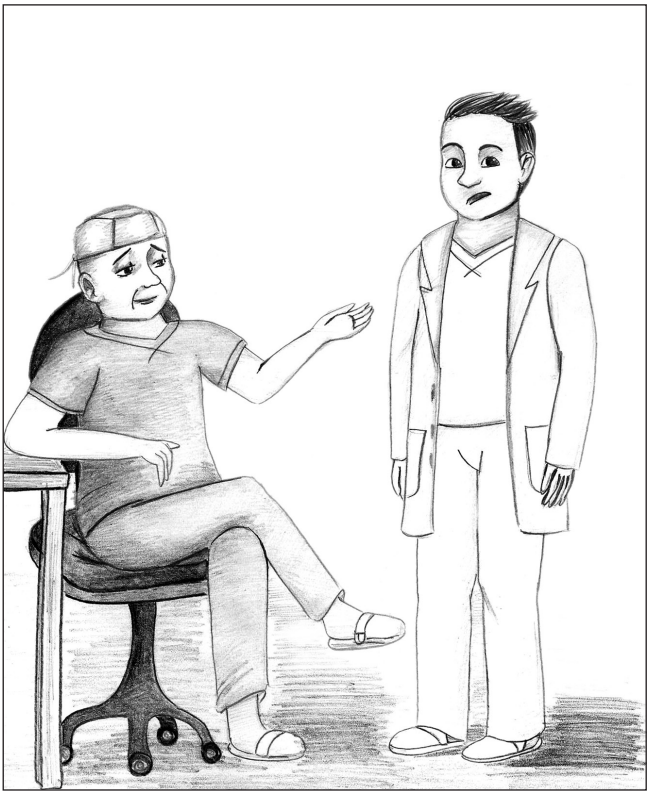
la stagiile de chirurgie 10, 9 și apoi 10 în anii III și IV fiindcă am învățat de plăcere și fiindcă îi atribuiam valoare crescută (*Vreau să fiu chirurg, deci trebuie să iau notă bună*), așteptări mari (*După ce voi lua 10, toți mă vor vedea drept un viitor chirurg de succes*), timpul a fost de partea mea întrucât stagiile erau relativ scurte și zilnic se întâmpla câte ceva, și era foarte interesant de urmărit. Iar eu eram o persoană impulsivă care a înțeles la vremea ei că are nevoie de o specialitate în care să aibă satisfacții rapide, chiar spectaculoase. Nu le puteam găsi în Geriatrie de exemplu, sau în Medicină internă. La fel, Semiologia mi-a plăcut și știam că era importantă, așa că am tras de mine și de carte și de cursuri, am luat 10 și 9 pe cele două semestre. Fiziopatologia știam că e foarte importantă, am luat 9. Imunologie? Cui i-a păsat? Nota 7. Radiologie? Hmm, voi fi chirurg, nu mă omor cu ea. Nota 7. Chirurgie pediatrică? Sună interesant! Nota 9. Oncologie? E bine să știi dacă vrei să fii chirurg. Nota 9. Anul V a fost plin de stagii de interne, așa că am ținut-o numai în 7, 8 ba chiar am luat și un 5, dar nu vă spun la ce stagiu. La Urologie am luat 8, se pare că nu mă prea pasiona. Intrăm în anul VI: ORL? Aș cam vrea să urmez specialitatea asta. Nota 10. Obstetrică-Ginecologie? La cât mă tot băteau la cap rudele să mă fac ginecolog, am bifat un 9. Medicină legală? La ce naiba îmi trebuie? Știu, sunt salarii mari cu sporuri de 100% dar chiar și așa, nu, mulțumesc! Nota 5. Psihiatrie? Nu mă interesează. Nota 7. Cred că ați înțeles ideea procrastinării și a celor spuse mai sus. Dacă nu, o mai repet: **Care este prețul procrastinării?** Este prețul propriei voastre reușite, al succesului vostru, fie că vorbim de note mari, proceduri învățate, împlinirea unui vis. Procrastinarea = autosabotaj.

Prima (și ultima) mărire de notă

Am fost serios până acum, așa că vine momentul pentru o nouă povestire care să vă mai destindă puțin. Este vorba despre una din cele două măriri la care am fost în vacanța de vară din anul II. Fiziologia a fost o materie criminală, mă refer la cea predată la noi în UMF „Carol Davila", din cauza unui domn profesor bine pregătit, dar excentric până la Dumnezeu și cu foarte puțin talent pedagogic. Una e să știi o specialitate, alta este să îi înveți și pe alții, să îi deștepți. Am fost un fan al Fiziologiei încă din anul I, unde am învățat din plăcere și am luat nota 9, așa că mă așteptam să continui în aceeași linie și în următorul an. *Well, not quite!* Cursurile ținute de dumnealui au fost aparent interesante, deși nu am reținut mai nimic la ele. Adică am reținut că suntem cam proști, că nu înțelegem toate mecanismele fine care stau la baza funcționării organismului și că, asta e, avem un intelect de copac. Am mai înțeles alte lucruri esențiale, precum că în seria vecină cu care făceam cursul erau destule fete drăguțe. Mă gândeam că poate ar trebui să mă fi mutat acolo. Și după tot circul ăsta, plecam acasă. De învățat am făcut prostia să învăț din cursuri. Băiat serios, m-am dus să dau parțialul în iarnă. *What?* au zis colegii mei. Cred că am fost vreo 18 „fraieri" care s-au dus la examen. Rezultatul acelui parțial nu îl

știu nici până azi. Dar cu îi mai pasă? Sunt sănătos, fericit și împlinit. Am întrebat și noi ca oamenii de bun simț o dată, de două ori când vine rezultatul examenului, dar mereu am fost amânați. Știau ceilalți mai bine că nu are rost să meargă la parțial. Ne pregăteam așadar pentru marea ambuscadă din vară. O luptă epică între inteligență, capacitate de memorare și flegme intelectuale. Am sfârșit învățând ca un apucat din Guyton ediția românească (tradusă cu forța) și făcând niște grile primite de la niște colegi dintr-o carte a domnului profesor. Grile fără explicații la final, oricum, un haos total. Asta pentru că la cursuri erau discuții libere și care mă și plictiseau, pe care nici nu le înțelegeam și în general o lipsă de structurare a materiei. Deci învață din Guyton, fă grilele alea mistice, și în paralel jucam în disperare „Jurassic Park", am fost un mare fan al jocului. Era vară și era cam ultimul examen din sesiune. Oribil de cald. Avansam mai repede în ierarhia Jurassic Park decât la fizio, dar mi-am jurat că eu nu mai pic niciun alt examen în facultate, așa cum am mai amintit pe parcursul acestei cărți. Particularitatea acestui examen grilă nu consta doar în faptul că erau întrebări de tip complement multiplu, ci prin faptul că erau grile pozitive și grile negative. Adică dacă bifai un răspuns greșit era un punct în minus, iar dacă alegeai un răspuns corect din grilă era un punct în plus. Aveai șanse mari să iei notă finală un mare minus. Amuzant, nu? În cazul meu rezultatul final după grile, tensiune, presiune, șase-șase poartă-n casă și circ este de 5 nota finală. Ha, veți spune, ce fraier! Păi da, dar cam jumătate spre trei sferturi din serie picase examenul. Credeți că am lăsat lucrurile așa? Nu. M-a mâncat undeva să mă duc la mărire de notă în toamnă. Haha, râd și acum. Am fost împreună cu un coleg, obligat de părinți să meargă la mărire că altfel își face familia de rușine. Eu m-am dus la mărire fiindcă

– Spune-mi, studentule, care sunt pereții și raporturile hiatului lui Winslow?
– Ăăă....
– Nu știi? Știi cum e, medicina nu e pentru oricine.



fiziologia a fost una din materiile din facultate care mi-a plăcut, în plus aveam convingerea că un medic bun trebuie să știe foarte bine fiziologia, părere cu care sunt total de acord și astăzi. Și mi-a plăcut să revăd mai devreme de 1 octombrie și mulți colegi din serie aflați la examenele de restanțe la anatomie. Am făcut rost cu împrumut de Guyton original, prima mea carte medicală în engleză citită vreodată, și am mers la examen. Nu mai țin minte subiectele sau ce am spus, cred că a fost un examen scris și apoi o discuție, cert e că în final am luat nota 7. Și eu și colegul am fost acuzați că învățăm ca papagalii. Sau că suntem papagali, oricum nu mai conta.

Ce am învățat din toată experiența? Mai nimic, sincer. Cu excepția faptului că există cărți bune de medicină dar scrise de străini și de atunci (era anul 2003) am căutat cum am putut să citesc cât mai multe cărți de medicină în engleză. Cât despre sentimentul de vinovăție general că „nu înțelegeți nimic, sunteți proști", nu pot spune decât că dacă ești un profesor ai cărui elevi rămân la fel de proști după ce ai petrecut cu ei un an de cursuri... e ca și cum pacienții mei de astăzi mi-ar spune că după tratamente se simt la fel de bolnavi. S-ar mai întoarce vreunul la mine?

Și uite așa se termină glorios și anul II de facultate. Înainte de a intra în a doua parte a cărții, dedicată vieții studențești din anii clinici, mai trebuie să discut despre un aspect extrem de important, care va constitui capitolul următor: Mentalitatea adecvată.

Mentalitatea adecvată (*The right Mindset*)

Am decis să vorbesc despre această noțiune în urmă lecturării unei cărți extrem de utilă de psihologie numită *The Mindset*, autoare Carol S. Dweck, profesor de psihologie la Universitatea Stanford. Este un bestseller internațional și vă recomand să o citiți sau ascultați în formatul audio, va fi cu siguranță una din cărțile care vă va ajuta enorm în viața profesională, pe lângă „Salvezi vieți sau sprijini pereți?", desigur!

Sunt atât de multe idei utile în cartea respectivă încât nu m-am putut abține să nu prezint câteva aici. Titlul acestui capitol este scris în limba engleză întrucât traducerea în limba română mi se pare insuficientă. *The Mindset* (tradus – mentalitate) se referă mai degrabă la o serie de trăsături de comportament pe care le folosim în fața unor situații dificile. Definiția cea mai bună pe care am găsit-o, conform Collins English Dictionary, sună așa: *Mindset: the ideas and attitudes with which a person approaches a situation especially when these are seen as being difficult to alter*. Tradusă în limba română, definiția ar fi: „ideile și atitudinile cu care o persoană abordează o situație, în special când aceasta este văzută ca un obstacol greu de depășit". Plecând de la această abordare, oamenii se împart în două categorii principale: cei care au o mentalitate fixă (*fixed mindset*) și cei cu o mentalite expansivă,

de creștere/dezvoltare (*growth mindset*). Cei cu mentalitate fixă consideră că se nasc cu o serie de calități care nu se mai pot îmbunătăți pe parcursul vieții. Acestea sunt fixe și deci, nemodificabile. Dacă ești deștept, ești până la un punct și mai mult nu ai ce face. Dacă ai o memorie bună, atunci felicitări, dar dacă nu, la fel, ești condamnat să fii uituc. Cei cu mentalitatea de tip expansiv (*growth mindset*) sunt într-o permanentă căutare de soluții pentru a depăși obstacolele și pentru a-și îmbunătăți performanțele. Aceștia folosesc eșecurile (văzute de cei cu mentalitate fixă ca limite pe care nu le poți depăși) drept momente de învățare care fac parte din procesul de perfecționare continuă prin care trec. Educația noastră în copilărie – acasă, apoi la școala generală și în liceu are un mare impact în acest sens. Încă de când suntem copii, părinții (unii dintre ei) obișnuiesc să ne spună că suntem deștepți, frumoși, talentați, să ne copleșească cu laude, de multe ori nemeritate. Deh, fiecare părinte își iubește copilul și își vede creația ca fiind cea mai bună. Copiii, crescând cu convingerea că sunt deștepți, suferă o dezamăgire evidentă când se lovesc de o notă mică la școală. „Dar nu mi s-a spus că sunt deștept? De ce am luat 7 în loc de 10?". Aici este momentul cheie în care intră în joc una din cele două tipuri de mentalități. Cea fixă îi va spune copilului: „Se pare că nu ești așa deștept cum credeai. Deșteptăciunea ta se limitează la nota 7. Atât ești și nu ai ce face mai mult. Va trebui să te mulțumești cu atât", fie să găsească scuze: „Profesoara are ceva cu mine!", „Problemele au fost enunțate vag!" și tot așa. Mentalitatea expansivă spune: „Ai luat 7 fiindcă atât ai făcut la testul respectiv. Hai să vedem unde am greșit, ca în viitor să nu mai repet și să iau nota 10". Desigur, în copilărie e mai greu să gândești de unul singur în acest fel, de aceea ai nevoie de profesori buni și oameni înțelepți în preajmă. Altfel, citești

cărți, încerci să înțelegi ce se întâmplă cu tine și începi să te lămurești la 32 de ani. Nu e nicio problemă, tot e bine!

Studentul medicinist se comportă aidoma copilului din exemplul de mai sus. Odată cu admiterea, studentul medicinist este idolatrizat de familie, invidiat de colegi, iubit de prieteni și pe bună dreptate, a făcut un efort intelectual mare pentru a ajunge pe băncile acestei facultăți. Responsabilitatea lui va fi de acum înainte tot una mare. O notă mică sau o restanță va fi considerată de cei din jur un eșec, iar în cazul studentului poate însemna o dramă. Percepția mea din primul semestru, primul an de facultate era una de tip mentalitate fixă: *Am intrat la Medicină, am demonstrat că sunt deștept, acum gata, nu va mai trebui să demonstrez asta niciodată. Mi-am făcut treaba!* După care vine examenul de anatomie și eșecul. Mentalitatea fixă revine și îmi spune: „Vai, ce am pățit! Dacă ai picat examenul înseamnă că nu vei fi un medic bun. Înseamnă că nu poți memora mai multe noțiuni și că nu vei fi niciodată mai bun de atât! Dacă nu ai putut lua un examen, tu care ești deștept, cum vei putea merge mai departe și să absolvi, darămite să devii un medic bun?". O frământare care te poate deprima dacă nu găsești răspunsul în timp scurt. **Răspunsul este că trebuie să demonstrezi că ești deștept de fiecare dată când este nevoie să faci asta**. Depășirea unui obstacol (admiterea) nu garantează depășirea tuturor obstacolelor (sesiuni, licență, rezidențiat). Faptul că nu înveți suficient pentru prima sesiune este cauzat și de această percepție falsă, că dacă am reușit până acum, înseamnă că sunt deștept, deci nu mai trebuie să demonstrez încă o dată, și că de acum înainte totul va merge ca pe roate.

Mentalitatea expansivă îți va spune: „*Sh*t*, ai făcut-o de oaie, fir-ar să fie! Hai să vedem ce naiba a mers prost în tot

acest proces și să nu se mai repete! Normal că nu îmi convine că am picat examenul, dar după ce o să învăț din experiența asta voi face și mai bine. Așadar, să vedem!" Și uite așa s-a născut prima parte a cărții, cam tot ce ați citit până acum legat de „Învață cum să înveți" și „Modul 4D".

Mentalitatea fixă aduce multe suferințe, lăsând la o parte notele. Pe lângă starea de nemulțumire personală, devii brusc foarte sensibil la opinia celor din jur pentru a-ți menaja imaginea de om deștept și orgoliul. Îți confecționezi scuze de genul „examenul a fost idiot, profu' are ceva cu mine". Atunci de ce naiba alții au luat note mai mari ca tine? Știu, nu e plăcut, dar uite că s-a putut. Au avut o memorie mai bună? Repetă și tu mai mult. Au învățat mai inteligent? Învață de unde poți cum se învață mai inteligent. Eșecul nu are cum să fie plăcut. Dar dacă treci prin așa ceva, ai grijă să înveți din el, fiindcă este cel mai prețios lucru pe care ți-l poate oferi, și anume lecția învățată. Și aici este vina sistemului care nu îți oferă niciun feedback. Dacă în școala generală primeam lucrările de control înapoi însemnate cu pixul roșu și vedeam exact unde am greșit la matematică sau română, înțelegeam mai bine. Aveam parte de **momentele de tip „Ahaa!"**. Îmi trăgeam o palmă peste frunte, mă ofticam din cauza neatenției sau prostiei făcute și îmi juram să nu mai repet. La fel și când făceați teste grilă pentru admitere la chimie și anatomie, și după ce răspunsul oferit de voi era greșit, va întorceați la text și înțelegeați unde ați greșit, cum vă simțeați? Dacă momentul „Aha!" era însoțit de bucurie că acum ați învățat ceva nou și ați mai pus o cărămidă la fundația voastră de cunoștințe, ei bine, aceea a fost mentalitatea de tip expansiv. Dacă v-ați supărat pe voi și vă spuneați lucruri de genul *Of, nu voi reuși niciodată! Cum am putut să greșesc, nu mă credeam în stare!* atunci v-a vorbit mentalitatea fixă. Eu recunosc, le-am trăit pe amândouă din belșug.

În cea mai mare parte a vieții m-am lăsat condus de mentalitatea de tip fix. *Ăsta sunt și dacă nu mă descurc cu ce am, atunci aia este*. Feedbackul în facultatea de medicină este aproape zero, cel mult niște insulte mai mult sau mai puțin rafinate de tipul: *Vai de capul vostru! Și când mă gândesc că veți ajunge medici și o să ne tratați!* sau *Cu așa note eu zic să vă căutați altă meserie!* și tot așa. Acesta nu este un feedback. Să zicem că ai avut o materie care ți-a plăcut, iar la examenul parțial de pe primul semestru, deși ai învățat ai luat o notă sub așteptări, de exemplu nota 6. Mentalitatea fixă îți spune: „Asta e, înseamnă că și la următorul parțial sau la examen vei lua cam tot atât". Și interesul pentru materia respectivă scade în semestrul doi, în care chiar vei învăța de nota 6. Mentalitatea expansivă îți va spune contrariul: „Mergi la profesor sau asistent, cere lucrarea și vezi unde ai greșit. Ai confundat noțiuni, ai încurcat diferite valori, te-ai exprimat în scris aiurea? Vezi unde ai greșit și insistă pe aspectul ăsta în cursul anului, iar parțialul îl poți da din nou cu mai multă încredere". Dacă nimeni nu îți dă feedback, ce pot să spun? Nu lua lucrurile prea aspru asupra ta. Ceea ce contează este să te lămurești unde ai greșit, nu să te biciuiești, nu te va face mai deștept.

Time-out pentru o povestioară: anul II de facultate, materia Microbiologie, care mi-a plăcut tare mult. Se pare că aveam o pasiune pentru tot ce se desfășura sub microscop. Învăț cu plăcere, vine parțialul (sub formă de grilă), fac cât de bine pot și iau nota 8. Eu credeam că am făcut de 10. Nu puteam cere să mi se lamurească grilele fiindcă, ghiciți ce? Se dădeau și la examenul final o parte din ele. Și poate și la generațiile din urmă. Cum naiba să iau feedbackul atunci? Mă înverșunez și tocesc mai tare pe semestrul II, iar la examenul final mai dau încă o dată materia de pe semestrul I. Rezultatul

final? Pe semestrul I iau tot nota 8 și pe al doilea 10 (probabil că s-a pus și un practic undeva). Nota finală, 9. **Evoluție zero**. Deci înverșunarea nu m-a ajutat să învăț mai bine. Despre Anatomie ce aș mai putea spune când acolo feedbackul se făcea la nivel de serie și era de genul „Mai bine vă alegeți altă meserie cu toții". Așa și studenții pot spune despre asistenții și profesorii care nu au talent pedagogic și nici interes. Și-ar putea găsi și ei o meserie în care să nu îi încurce pe alții.

Toate discuțiile despre mentalitatea fixă și expansivă duc spre cel mai important punct al acestui capitol și al succesului vostru: **efortul**. Mentalitatea fixă duce la eforturi scăzute întrucât dacă tu consideri că ești limitat de natură, ce rost mai are să te străduiești? Mentalitatea expansivă îți spune că întotdeauna mai poți face ceva în plus pentru a te descurca mai bine și a deveni mai bun. Priviți lumea sporturilor dacă nu mă credeți. Se mai compară atleții din ziua de astăzi cu cei din anii '70? Ați observat câte dispozitive, măsurători, analize, formule de nutriție, tipuri și stiluri de antrenament s-au dezvoltat până în prezent pentru a îmbunătăți performanțele în orice sport? Dacă am fi rămas la mentalitatea fixă, nici recordurile nu s-ar fi modificat în timp. Efortul pe care îl depui este cel care te duce dintr-un punct în altul, de la slab pregătit la bine pregătit.

Efortul nu ți-l poate da nimeni, îl susții de unul singur.

Mentalitatea fixă vede efortul că pe o slăbiciune: „Dacă ești deștept înseamnă că nu trebuie să muncești foarte mult, altfel nu ești destul de deștept, nu?".

Voi încheia acest capitol cu cinci idei extrem de importante, la care vreau să vă gândiți mult timp după ce veți termina de citit această carte:

1) O notă primită la un anumit examen înseamnă cel mult o notă care vă reflectă cunoștințele la acel moment, în acea zi, în acel interval orar. În niciun caz o notă nu înseamnă o evaluare pe viață, așa cum unii o văd și o înțeleg.
2) Dacă atunci când ai succes ești „cineva", cine ești până să ai succes?
3) Eșecul este neplăcut, dar nu trebuie să te definească.
4) Cine este dușmanul? Succesul care te relaxează și te culcă pe o ureche sau eșecul care îți oferă șansa de a învăța ceva?
5) Fie că vrei sau nu, pe măsură ce trece timpul, prin acțiunile tale îți decizi drumul către succes sau eșec, așa că măcar ia o decizie conștientă cu privire la ce vei face.

PARTEA A DOUA

Anii clinici

Anul III,
Marea Separare

Cea mai importantă materie din anul III este, din punctul meu de vedere, Semiologia. Ea reprezintă baza medicinii clinice și fără o bună înțelegere (dar și memorare, că deh, sunt multe noțiuni) a ei, vă va fi greu în următorii ani. Toată lumea în facultate știe despre acest lucru încă din anul II și în cazul nostru, mulți căutau să prindă cumva clinica medicală de la Colțea, unde sunt cei mai vestiți profesori de Semiologie. Evident că nu putea fiecare serie din an să ajungă acolo, așa că prima lecție despre spitale și pătrunderea în sistemul spitalicesc o înveți în anul III, când constați că îți trebuie cunoștințe medicale serioase să ajungi acolo. Cunoștințe medicale însemnând oameni din sistem care să îți aranjeze lucrurile. Pile, cum ne place să le numim. Seria mea nu a avut norocul sau suficiente cunoștințe medicale să prindă spitalul respectiv, și nici eu nu m-am apucat să mă mut de nebun în altă serie doar pentru materia de un an. S-au făcut oricum destule mutări între serii în acel an, tocmai din acest motiv. Probabil că unii colegi aveau harul previziunii și știau dinainte ce serie va extrage clinica de Semio de la Colțea. Însă tot răul spre bine, căci am făcut Semio la Spitalul Clinic de Urgență „Sf. Pantelimon" alături de conf. dr. Sorin Stamate, care a avut nu doar talent pedagogic, răbdare și înțelegere

față de noi, ci și simțul umorului cu care ne-a încurajat să mergem mai departe și să perseverăm în a învăța. Și asta am și făcut, am învățat. Deja învățasem cum să învăț, iar aici aveam și mediul necesar, adică oameni care să îți răspundă la întrebări, care să te evalueze din când în când și să te mențină „în priză", cum se spune. Notele au fost pe măsură, în ambele semestre: 10 și 9. Nici nu am realizat când s-a scurs anul și când s-au dat examenele.

Schimbarea adusă de anii clinici constă în faptul că intri în medicina reală, dinamică. Dacă în anii preclinici cadavrul de la anatomie te aștepta în aceeași stare, în cel mai rău caz mai „dispăreau" nervi de la nivelul mâinii sau gâtului, ca să nu se mai întrebe la colocvii (unii colegi ar fi vrut să dispară cadavrul cu totul dacă era posibil, haha!), acum în spital pacientul este viu, suferind, și pe lângă semnele clinice ale bolii se adaugă și componenta psihologică dată de suferința fizică. Adică aveți toate șansele ca în prima fază să nu înțelegeți nimic nici din anamneză, nici din simptomele și semnele prezentate. Asta face lucrurile mai complicate puțin, dar cu răbdare și perseverență, și examinând cât mai mulți pacienți, veți reuși. O altă problemă, pe lângă pacienții care pot fi mai mult sau mai puțin complianți, sunt și asistenții de grupă, care la rândul lor pot fi și ei mai mult sau mai puțin cooperanți. Trebuie să înțelegeți că un asistent universitar este înainte de toate un medic care are niște responsabilități în cadrul secției în care se află. Pe locul întâi vine profesia lui tradusă prin responsabilitatea față de pacient, apoi în măsura în care are timp, chef și pasiune, se ocupă și de studenți. E drept că există un număr de asistenți universitari intrați pe linia aceasta doar pentru a putea urmări o angajare într-un spital de stat. Și dintre aceștia, unii pot avea talent pedagogic, pe când alții nici nu vor să audă de studenți, ba chiar îi tratează

mizerabil. Dar pacienții vin mereu pe locul întâi sau cel puțin așa ar trebui. Apoi urmează diferite probleme administrative iar în sistemul nostru medical sunt destule, care uneori pot copleși bietul om. Genul de probleme din categoria „explică-i pacientului să își cumpere substanță de contrast pentru o investigație radiologică, dar pacientul e lăsat singur în spital de rude, are o situație materială precară, nu are bani să achite, dar trebuie să îi faci tranzitul cu bariu" de exemplu. Și uite așa bietul vostru asistent de grupă e prins între ciocan și nicovală. Pacientul care trebuie investigat, dar nu se poate din lipsă de materiale, și șeful de secție care îl întreabă cât are de gând să țină patul ocupat întrucât sunt multe cazuri de internat. Sunt chestii ridicole pentru studenți, dar omul de care au ei nevoie este blocat în astfel de probleme. Nu e vina nimănui până la urmă, iar studenții, neavând o ocupație concretă, se „aglutinează" pe holurile spitalului. Și uite așa începe sportul de performanță numit „sprijinitul pereților" prin spitale. Se creează astfel un cerc vicios: studenții se plâng că nu îi bagă nimeni în seamă și se simt îndreptățiți astfel să nu facă nimic. Stau la taclale, pe net, citesc reviste sau și mai simplu, trag chiulul. La rândul lor, studenții sunt văzuți de alți medici, șefi de secție care sunt nemulțumiți de aceste imagini. Studenții de multe ori primesc avertismente de genul „să nu vă mai prind că stați de vorbă pe holuri". Ok, or să intre în saloane și or să stea acolo de vorbă, ceea ce este și mai rău pentru imaginea lor în fața pacienților. Până la urmă și cu pacienții cât pot sta la anamneză și examen clinic? O anamneză durează aproximativ 15 minute când ești student, plus un examen clinic de aproximativ 20 minute, în final 35-40 de minute. Apoi ce să mai faci? Îți notezi observațiile și cam acolo se oprește totul. Sunt de acord că medicina se învață studiind activ, cât mai mult pe cont propriu, dar la început

Așa-i la stagiu. Unii muncesc, alții se fac că muncesc...

ai nevoie de cineva să te învețe să gândești clinic, să îți arate primii pași: cum se ia o anamneză, cum se efectuează un examen clinic, să îți explice legăturile fine între mecanismele fiziopatologice care duc la apariția semnelor și simptomelor descrise de pacient. Apoi să te lămurească și asupra investigațiilor necesare pentru a ajunge la un diagnostic pozitiv al bolii. Dacă adăugăm și câteva diagnostice diferențiale, o să vedem că nu e ușor deloc să înveți semiologia la un nivel înalt. Pe măsură ce înveți și repeți, și consulți noi pacienți, în timp începi să stăpânești materia asta. Dar la fel, necesită răbdare și o „mentalitate expansivă", așa cum am descris în capitolul anterior.

Revin la ce spuneam legat de faptul că asistenții de grupă sunt foarte prinși în multe sarcini dimineața și din nefericire asta se răsfrânge asupra timpului de petrecut cu studenții. Ce puteți face voi să schimbați ceva din toate astea? Din păcate mai nimic, ăsta este sistemul în momentul de față. Însă puteți face un mic efort să veniți la **contravizite** dacă vă permite orarul în ziua respectivă. Avantajul de a ajunge la contravizită este că atunci se liniștesc toate activitățile matinale: se termină problemele administrative (foi de internare, ieșiri, scandaluri cu aparținătorii, investigații – pe cele din urmă este păcat că le pierdeți) și aveți avantajul să fiți doar voi cu asistentul de grupă și pacienții. Astfel poate și bietul om să mai respire și să vă mai povestească una, alta despre diferite cazuri.

Deși sunt de acord că trebuie să citiți și să depuneți eforturi în a discuta și consulta pacienții chiar dacă asistentul de grupă nu are prea mult timp de petrecut cu voi, nu cred în medicina de tip „autoservire" adică să îți spui: *Dă-l încolo de asistent, eu învăț și fac singur totul!* Dacă s-ar pune problema așa, atunci ar trebui să stăm cu toții acasă cu cărțile de medicină în brațe, venim la examene și gata, aia e. Nu cred că poți evolua în medicină fără tutori, fără asistenți care să te învețe

– ECG-ul ăsta are un scris oribil, nu înțeleg nimic!
– Crezi că are Parkinson?

să gândești medical. Dacă nu transmitem informațiile mai departe și nu educăm generațiile care vin, atunci și astăzi fiecare generație ar trebui să descopere singură cum se face focul și am trăi probabil în peșteri.

Un alt lucru util pe care trebuie să îl faceți este să urmăriți pacientul de la internare și până la externare. Puteți învăța foarte multe în acest fel despre simptomele și semnele unui pacient la prezentare, acestea schițând un diagnostic care pe parcursul internării se poate confirma sau din contră, să se constate că nu este corect. Se întâmplă, nu e nimic greșit. Vedeți investigațiile pe care le face și rezultatele lor, ideal ar fi să participați alături de pacienți când sunt la investigațiile respective. Urmăriți apoi răspunsul la tratamentul instituit. Și desigur, în măsura în care puteți, întrebați-vă asistentul de grupă despre cazul respectiv. Înveți enorm în acest fel întrucât îmbini toate informațiile legate de un pacient și despre boala sa într-o singură poveste care capătă sens. Este practic ceea ce vă spuneam la capitolul „Învață cum să înveți!", subcapitolul „Înțelege DE CE". Eu am realizat cât de important este acest mod de învățare în anul I de rezidențiat, când am făcut stagiul de Chirurgie generală și urmăream pacientul de la internarea sa în spital, când îi făceam formele de internare, apoi îl vedeam zilnic și participam alături de el la investigații. Deși la început eram revoltat că fac muncă de însoțitor (asistentă, infirmieră etc.), am realizat că obțineam informații prețioase de peste tot. Văzând cazul din cât mai multe unghiuri, îți creezi o mai bună înțelegere asupra sa. E mult mai ușor să înveți despre un ulcer duodenal de exemplu, când participi alături de pacient la endoscopia digestivă superioară și vezi dacă se confirmă sau nu diagnosticul și corelezi simptomele descrise de acesta cu rezultatele investigațiilor.

Majoritatea studenților ajung dimineața la spital, văd câțiva pacienți la vizită, primesc câteva explicații din mers de la medicul

CONCURS!
Cel mai sprijinit perete al anului!
Crezi că poți bate recordul?
ÎNSCRIE-TE AICI!

care conduce vizita și apoi nu mai fac nimic, așteaptă cel mult ora prânzului să meargă la curs. Acum știu că timpul nu permite întotdeauna să te întorci la contravizită sau să mergi la investigații alături de pacient, dar asta ar ajuta mult mai mult decât sprijinitul pereților. Medicina, din punctul meu de vedere, se învață din cărți într-o primă fază, dar **cărțile nu îți pot oferi experiență. Experiența o capeți văzând cazuri și înțelegând ce se întâmplă**. Cu cât mai multe, cu atât mai bine.

Un alt moment în care puteți profita de asistenții vostrii sunt gărzile. Aveți toate privilegiile în timpul gărzii fiindcă vedeți multe cazuri alături de medicul de gardă și beneficiați numai de știință pură, fără hârțogăraie și stres. Plus că aveți acces rapid și la informațiile venite din investigațiile făcute în timp scurt, mai ales dacă este vorba despre urgențe majore. Este un festin al științei pentru voi. Mai mult, puteți pleca oricând vreți, nu trebuie să rămâneți 24 de ore. Câți studenți fac asta? Să fim sinceri cu noi, eu cel puțin în studenție nu am fost în nicio gardă, nu am bifat niciun congres, nu m-a interesat mai nimic. Da, *mea culpa!* Dacă aș da timpul înapoi cu ceea ce știu acum, aș face măcar o gardă pe lună în fiecare stagiu. M-ar ajuta din toate punctele de vedere, inclusiv în privința alegerii specialității viitoare.

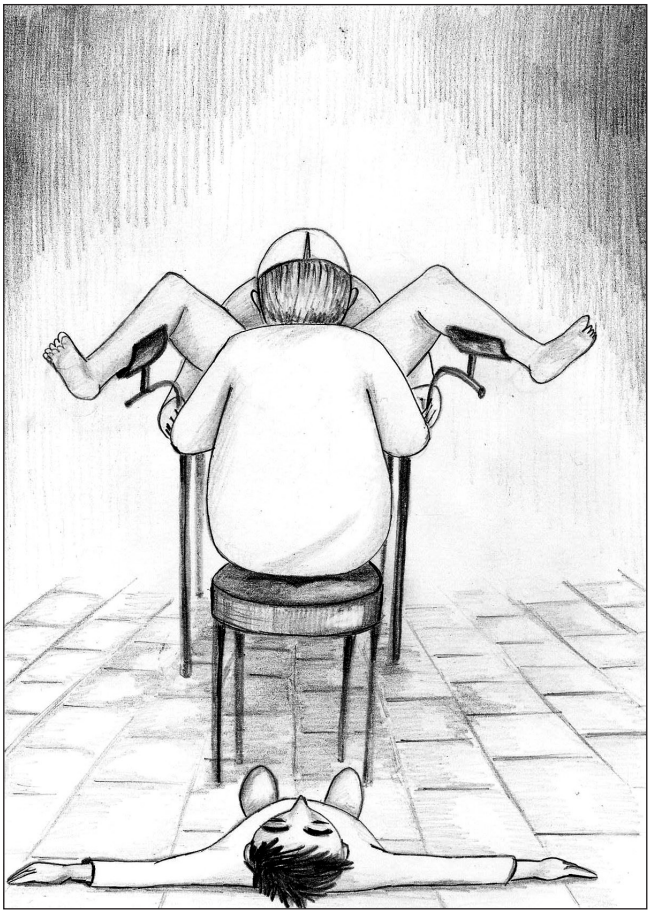
Ce puteți face la stagiu când simțiți că pierdeți vremea?

1. **Citiți**. Știu, nu e ușor. Vor fi tentații multe să nu faceți asta. Începând cu mediul zgomotos, colegii care vor să vă povestească nu știu ce bârfă recentă sau film văzut, până la tentațiile voastre de a vedea ce mai este nou pe Facebook sau vreun joc pe telefon, sau să ascultați radio, muzică etc. Recomand să aveți la voi trei cărți utile din seria

Oxford Medical Books, și anume: *Oxford Handbook of Clinical Examination and Practical Skills, Oxford Handbook of Clinical Diagnosis* și *Oxford Handbook of Clinical and Laboratory Investigation*. Sunt concepute special pentru a fi purtate în halat, la spital și pentru a citi din ele „din mers". Pe lângă dimensiunile reduse, au și informații la obiect, evitând polologhia clasică din cărțile românești de medicină care abundă în noțiuni teoretice cât mai avansate, dar sunt sărace în noțiuni practice. O altă carte foarte bună, dar poate un pic prea avansată pentru cerințele anului III este *Oxford Handbook for Foundation Programme*, care îmbină elemente de semiologie și proceduri practice pentru primii doi ani din rezidențiatul în sistemul anglo-saxon.

2. **Întrebați**. Țineți-vă de asistentul vostru de grupă și în măsura în care nu îl enervați, întrebați-l diferite amănunte despre un pacient anume. Este cel mai bine să discutați pe un caz concret, fiindcă astfel vă puteți concentra și reține mai bine informațiile. Dacă îl enervați sau scapă de voi, asta e, nu prea aveți ce face, înapoi la sprijinitul de pereți sau la punctele 1, 3 sau 4.
3. **Repetați cursurile predate**. Dacă ați eșuat în celelalte tentative, puteți măcar să repetați cursurile predate până acum și pe cele la care v-ați făcut notițe. Nu e ocupația ideală, dar măcar mai economisiți timpul din zi necesar recapitulării. Schema de învățat explicată în prima parte a cărții se aplică și în anii clinici, nu uitați asta!
4. **Ascultați**. Dacă sunteți extrem de ambițioși, vă puteți înregistra cursurile în format audio și le puteți asculta. Cu căștile pe urechi eliminați zgomotul de fond și vă auziți pe voi „predând" unul din cursuri. Colegii vor crede că ascultați muzică, așa că nu veți părea un tocilar, haha!

- Esti pregătită să împingi copilul?
- Eu da, dar cred că studentul dumneavoastră nu prea.



Primul contact cu realitatea medicală românească

Pe lângă faptul că învățați noțiuni teoretice și practice, adică medicină, în același timp învățați și cam ce presupune fiecare specialitate medicală, în ce condiții se desfășoară aici în țară. Care sunt părțile bune și neajunsurile fiecăreia. La fiecare stagiu prin care treceți întrebați-vă dacă specialitatea asta este pentru voi. Nu vă lăsați întotdeauna influențați de mass-media, care aleargă numai după subiectele senzaționale și dramatice, fără a mai reveni apoi cu un reportaj în care să clarifice de ce s-a ajuns într-o anumită situație de așa-zis malpraxis medical (în cele mai multe cazuri de acest gen fiind vorba de accidente rezultate din lipsă de personal, de materiale/dotări, de organizare corespunzătoare). Evident că nu este un sistem ideal și suntem încă într-o perioadă tulbure, am să va explic în continuare pe scurt și motivele pentru care se petrec toate aceste lucruri. Pentru o mai bună înțelegere a situației actuale din sistemul românesc medical, vă recomand să lecturați a doua parte a cărții „Sunt rezident, what next?", întrucât nu vreau să dau *copy-paste* la prima carte pentru a o scrie pe a doua!

Totul pleacă de la bani

Ministerul Sănătății are un buget de 6,7 miliarde lei pentru 2015, în scădere cu 18% față de 2014, în condițiile în care veniturile proprii scad cu 11%, iar banii veniți de la bugetul de stat scad cu 20%. Bugetul ministerului care face politică sanitară, diferit de cel al CNAS (Casei Naționale a Asigurărilor), finanțează cheltuielile de investiții în unitățile sanitare și unele programe de prevenție. Veniturile proprii ale ministerului sunt estimate la 1,2 miliarde lei în 2015, în scădere cu 11% față de 1,4 miliarde lei în 2014, evoluție datorată unei reduceri puternice a veniturilor din accize.[5] România se află pe ultimul loc în Europa din punctul de vedere al cheltuielilor cu sănătatea, ca procent din PIB (produs intern brut), conform ultimelor date Eurostat, din 2012. Statul alocă aproximativ 4% din PIB sănătății. Cele mai mai cheltuieli sunt în Franța, Germania, Olanda și Danemarca, unde se alocă peste 11% din PIB pentru sănătate. Pe scurt, suntem o țară cu PIB mic din care alocăm Sănătății și un procent mic. Nu întru în amănunte fiindcă nu sunt analist economic, dar când ai puțini bani ce poți face mai întâi? Gândiți-vă la bugetul vostru lunar, dacă este redus cum să îl împărțiți mai bine? Nu poți să faci din r***t bici.

5. http://www.zf.ro/eveniment/cum-sunt-alocați-banii-din-bugetul-pe-2015-la-principalele-ministere-13716409, publicat 12.12.2014, accesat martie 2015

MANAGEMENTUL DEFICITAR AL BANILOR ŞI RESURSELOR

Un alt motiv de degradare a sistemului medical este reprezentat de reforma continuă prin schimbarea frecventă a miniștrilor și conducătorilor caselor de sănătate, care nici nu apucă bine să o propună o strategie de dezvoltare, fiindcă interesele politice determină înlocuirea acestora cu oameni „mai potriviți" pentru partidele aflate la conducere. În același context, legile și normele de implementare se schimbă și ele peste noapte. Să ne amintim că în urmă cu aproape doi ani au fost desființate o serie de spitale, iar clasa politică de la vremea respectivă a favorizat intrarea pe piață a marilor firme americane și europene, urmând să pună CNAS-ul într-un con de umbră. Vorbim despre intrarea pe piață a companiilor private, pe de o parte necesare, dar fără a fi ținute prea bine sub control. Urmează să deschid o mare paranteză pentru a vă explica rândurile de mai sus.

Nu iau în calcul de omul simplu care se duce să se investigheze în legătură cu o afecțiune de care suferă și pentru care caută un tratament și dorește să facă asta în condiții civilizate.

Expansiunea serviciilor private se bazează în bună măsură și pe taxarea indirectă a muncii. Este obligatoriu pentru angajați să efectueze controale medicale periodice, iar angajatorul are obligația să asigure accesul la așa-numitele „servicii de medicina muncii". Acest cost suplimentar pe muncă este obligatoriu, deci este o taxă mascată. Însă banii nu se duc la bugetul de stat, ca orice taxă, ci în buzunarele „băieților deștepți" care orchestrează aceste aranjamente în sănătate. Controalele sunt formale de multe ori și scopul lor este producerea hârtiilor necesare. Medicina muncii este o mină de aur și majoritatea rețelelor mari de servicii medicale au început expansiunea

pe acest segment. Un al punct important de intrare în sistem a fost oferit tot de stat: investigații medicale (popular spus „analize"). Să ne amintim programul „analize pentru toți" inițiat de fostul ministrul Nicolăescu, a fost un impuls extraordinar pentru așezarea pieței, cu servicii necontrolate, dar decontate de bugetul public (și fără vreun efect în sănătatea populației, dar asta e altă discuție).

Un pas înainte este intrarea acelorași firme pe piața medicinii de familie. Clienților individuali aduși ca angajați ai unor firme li se oferă un medic de familie în același loc. Pe lângă stabilizarea clienților, se deschide și accesul către decontarea unor servicii la CNAS, dar și către prescrierea de medicamente compensate și gratuite. Ori aici este peștele cel gras, unde firmele de servicii medicale se vor întâlni cu foarte influenții producători și vânzători de medicamente. Cum asiguratul are dreptul la un set de investigații decontate de bugetul public anual, firmele vor putea să cofinanțeze din surse publice pachetele oferite clienților. Nu în ultimul rând, prin încheierea de contracte cu Casa de Asigurări, vor putea fi decontate și alte servicii oferite la sugestia medicului de familie.

Concluzie: dezvoltarea serviciilor private deviază noi resurse din sistemul public și pune presiune pe acesta, constribuind la scăderea calității. Principalii pierzători sunt aici cei mai săraci dintre cetățeni, cei care oricum contribuie mai puțin decât primesc și care vor rămâne captivi unui sistem public tot mai slab.

Închid marea paranteză.

Pe scurt, nu există o privire responsabilă către viitor. Și nu mai spun de micile scandaluri de corupție legate de achiziții făcute de diferiți manageri de spitale doar pentru comisioane, fără ca respectivele echipamente să ajungă în anumite situații

să fie utilizate vreodată. Acestea sunt niște „mizilicuri" de zeci, sute de mii de euro!

Resursele umane, hemoragie masivă

Medicii pleacă. Da, e un subiect pe larg dezbătut de toate televiziunile, mai mult sau mai puțin obiectiv, se publică articole în presă, ne punem cenușă în cap și cam atât. În final, se iau măsuri de tip „praf în ochi" mai mult pentru potolirea presei decât pentru rezolvarea problemei.

Statisticile europene arată că din 2007, de când România a intrat în Uniunea Europeană, până în februarie 2013, în total 28.000 de medici și 17.000 de asistente au aplicat pentru un post în străinătate, iar 80% au fost acceptați. În 2010, peste 7.000 de specialiști au părăsit țara, iar în 2011, 16.500 de medici și asistente au semnat contracte de muncă în afara granițelor țării, dublu față de anul anterior (8.100 de astfel de contracte). De la începutul lui 2015 și până în prezent au mai plecat peste 600 de medici[6].

Printre toți profesioniștii care își caută un loc de muncă în străinătate, angajații din sistemul medical se situează pe locul doi, conform statisticilor de emigrare. Alte studii arată că 80% din tinerii absolvenți sunt pregătiți să plece peste hotare. Să amintesc faptul că numărul candidaților la Medicină în 2014 a fost de aproximativ 10 pe un loc, și nu mă refer la UMF „Carol Davila" București, ci și în Sibiu, la Universitatea „Lucian Blaga" (nu am nimic cu respectiva facultate,

6. http://adevarul.ro/news/societate/peste-600-medici-plecat-lucreze-strainatate-primele-doua-luni-an-_5513f42e448e03c0fded6afc/index.html,publicat 29 martie 2015, accesat aprilie 2015

nu mă înțelegeți greșit). Wow, s-a reaprins entuziasmul pentru Medicină, ar fi spus bătrânii! Nu, oamenii s-au înscris cu gândul de a pleca imediat după absolvirea facultății în altă țară pentru a începe un rezidențiat și a se integra mult mai bine și mai rapid în sistemul în care vor să profeseze. Și cel puțin să se poată întreține singuri din salariul de rezident. Plus că evident, aici facultatea este ieftină sau gratuită, în cazul în care prinzi locurile bugetate. Dacă nu, taxa de aproximativ 9.000 lei pe an nu e chiar un dezastru. Știu, o să mă înjurați câțiva dintre voi acum, dar gândiți-vă cât costă să urmezi Facultatea de Medicină într-o țară europeană precum Anglia: un cost mediu ar fi de 30.000 de dolari (studiu plus costuri de trai)[7]. În Germania sunt puțin mai scăzute costurile, ajung doar la 20.000 de euro.[8] Și în Franța costurile sunt asemănătoare.[9] Așadar, oricât ne-am plânge, există și o parte bună în haosul nostru, fiindcă dacă ești perseverent, înveți cum poți și tragi de cine poți să te învețe și să îți explice câte ceva, în final poți avea o educație medicală decentă la un preț excelent! Cei 9.000 de lei pe an înseamnă cam 2000 de euro, un preț imbatabil față de cele din Vest. E și lesne de înțeles de ce atâta concurență. O parte din cei care vor citi această carte își vor regăsi planul lor de realizare profesională în rândurile pe care le-am scris mai sus. Să fim serioși, nu se îmbulzeau studenții să facă Medicina pentru a se chinui aici în țară.

---

7. http://www.topuniversities.com/student-info/student-finance/uk-tuition-fees-how-much-does-it-cost-study-uk

8. http://www.topuniversities.com/student-info/student-finance/how-much-does-it-cost-study-germany

9. http://www.medicalstudyguide.com/student-living-cost-în-france.html

De ce pleacă medicii?

Pentru o funcționare decentă, România are nevoie de aproximativ 30.000 de medici. În urmă cu doi ani, aveam doar 20.000, iar acum sunt mai puțin de 15.000 de medici în spitale. Cu jumătate din necesarul de medici, serviciile sunt compromise, oferim o medicină mai degrabă de tranșee decât o medicină de calitate normală. Câte gărzi poate face un medic pentru a asigura lipsa a alți doi sau trei colegi necesari pentru buna funcționare a unei secții? Și nu vă lăsați păcăliți de situația din orașele mari, unde nu vor fi niciodată probleme de personal și unde evident că toată lumea vrea să lucreze. Gândiți-vă la spitalele județene care frecvent trimit cazuri mai departe de cele mai multe ori din motive banale (lipsa unui ecograf sau a unui medic de specialitate care să asigure o primă îngrijire).

Un motiv puternic este legat de salariul extrem de mic al medicilor din România. După cel puțin șase ani de studii, un tânăr medic are un salariu de vreo 250 de euro. Cum își poate întemeia o familie? Cum poate închiria un apartament, oricât de modest? Că de cumpărat nici nu poate îndrăzni să viseze.

Dar nu doar banii sunt motivul pentru care medicii pleacă. Sunt și medici care pleacă deși aici au o situație financiară bună și își permit luxul de a profesa, deși merg în pierdere. Degeaba vrei să faci treabă dacă nu ai cu ce, dacă nu îți sunt asigurate resursele pentru a-ți desfășura activitatea. De ce să lucrezi sub stres, de ce să iei stresul cu tine acasă, când poți opta pentru civilizație, modernitate, liniște? Imaginea opiniei publice o las la urmă, deși nu e deloc de neglijat. Oamenii adoră să îi înjure și urască pe doctori, influențați și de imaginea acestora în mass-media, parțial de condițiile din spitale

și de haosul din sistem care îi împiedică să funcționeze decent și, de ce să nu spunem lucrurilor pe nume, sunt și medici care fac rușine breslei prin scandalurile legate de condiționarea actului medical și prin comportamentul lor față de pacienți. Puțini la număr, dar aruncă o pată de noroi pe halatul care se luptă să își mențină și ultima părticică de alb curată.

După toate problemele punctate mai sus, când aduc vorba despre educație medicală, parcă ne bufnește puțin râsul, nu? Un râs amar, ce e drept. Din păcate, asta este realitatea și voi trebuie să fiți conștienți de ea și să acționați corespunzător. Adică să depuneți un efort mai mare decât în mod normal și să vă tratați traseul profesional cu responsabilitate, înțelegând că în Medicină puțini vor putea să joace rolul de dădacă pentru voi. Câți dintre voi vor fi lăsați să opereze în rezidențiat conform curriculei? Ce să faci când termini rezidențiatul și ești un specialist insuficient pregătit? Poți să stai pe tușă din cauza neîncrederii în tine sau, Doamne ferește, să faci vreun malpraxis medical.

Dacă voi nu vă preocupați de viitorul vostru, nimeni nu o să o facă. Nu vă bazați pe sistem să vă ofere prea mult, căci veți fi dezamăgiți. Iar opinia publică oricum nu dă doi bani pe noi toți: ba suntem jeliți cu lacrimi false că plecăm, ba suntem judecați că vrem salarii grase în afară, dacă rămânem suntem șpăgari și nenorociți, și tot așa. **Nu vă ascultați decât pe voi**.

Mă amuza acum ceva timp remarca unei cunoștințe malițioase care mi-a reproșat că în prima carte, „Sunt rezident, what next?“, îndemn tinerii să plece din România. Lăsând la o parte faptul că nu a citit cartea dar a exprimat păreri legate de ea, i-am amintit că medicii pleacă din România începând

din 2007, iar eu am publicat cartea în noiembrie 2014. Dată până la care se înregistrase și numărul record de candidați la Facultatea de Medicină. Micuții sunt mai isteți decât mine, după cum vedeți eu încă sunt în țară. Încă...

Sper că nu v-am deprimat (prea tare), nu asta mi-am propus să fac!

Ia să vă mai povestesc ceva amuzant, să ne mai relaxăm un pic. Eram în anul III la stagiul de Chirurgie generală și învățam noțiunile de semiologie chirurgicală. Evident, toată lumea era stresată de asistenții de grupă să întrebe pacienții în cadrul examenului clinic dacă după intervențiile abdominale și-au reluat tranzitul intestinal pentru materii fecale și gaze. Puteai să uiți orice, dar să nu uiți să întrebi de tranzitul intestinal. Haha, și acum râd pe măsură ce îmi amintesc de vizita respectivă. O colegă vedea un pacient pentru prima dată și știa despre el că fusese transferat din ATI cu o zi înainte, așa că evident a început anamneza cu întrebări legate de aspectul reluării tranzitului intestinal. Pacientul s-a conformat și a răspuns întrebărilor și a mărturisit că nu a prea avut scaun, că se simte constipat. Colega s-a panicat și a anunțat asistentul de grupă încercând să îl avertizeze asupra eventualității instalării unui ileus paralitic/peritonită/dramă abdominală. Asistentul de grupă, un doctor foarte răbdător și pasionat de munca sa, a zâmbit și i-a răspuns condescendent: „Domnișoară, dacă ați fi dat pătura la o parte ați fi văzut că pacientului i s-a făcut o amputație de gambă! Nu s-a deschis peritoneul". Chicoteli.

Continuăm cu următorul capitol sau facem o pauză de procrastinat?

Ce să faci dacă tot simți că pierzi timpul în facultate

Marea resursă a studentului medicinist este **timpul**. Comparativ cu colegii săi care urmează ASE-ul și care se pare că au tot timpul din lume, nici medicinistul nu stă rău. Da, știu, orarul e anapoda în primii doi ani și îți mănâncă timpul inutil, dar apoi din anul III încolo, de când încep stagiile (cel puțin așa este în București), timpul devine mai bine organizat, astfel că la ora prânzului ești liber. Mai sunt zile în care după amiaza poți avea un curs la o materie de semestru, dar nu se întâmplă zilnic. Plus că sunt zile în care nu se mai ține cursul, sau zile în care tragi chiulul de la curs și uite că ziua se lungește și mai mult. Nu mai spun de acele zile în care iei decizia să nu te mai duci deloc, atunci ești deja Cronos, stăpânul deplin al timpului tău.

Întrebarea pe care trebuie să ți-o pui mereu este: „Ce fac cu timpul liber pe care îl am?". Fiindcă aparent este timp liber pe care mulți îl confundă cu timp pentru distracție.

Eu aș înlocui noțiunea de „Timp liber"
cu „Timp de oportunitate".

Ce ziceți, încercați și voi să îl folosiți? De acum înainte când vă mai întreabă cineva „Ce faci în timpul liber?", voi îl

veți corecta: „Te referi la timpul de oportunitate?". Fiindcă timpul trece oricum și voi sunteți cei care îi poate imprimă o trecere cu folos sau nu.

Din punctul meu de vedere, **timpul de oportunitate se valorifică în două mari direcții**: studiu sau câștigat bani. A treia ar fi să desfășurați o activitate de voluntariat. Spun studiu fiindcă asta este meseria voastră de moment: sunteți studenți, trebuie să studiați cât mai bine și să deveniți profesioniști cât mai buni. Acumularea de cunoștințe medicale este meseria voastră, iar voi sunteți proprietarii acestei afaceri. Cu cât acumulați mai multe, cu atât veți fi mai bine plătit în viitor. Așadar, când plecați de la cursul stagiului la care vă aflați, uitați-vă la ceas și spuneți-vă: „Ok, e ora 14.00. Care este timpul de oportunitate rămas pe ziua de azi?". Răspunsul este cel care vrei să fie. Poate fi o oră, două, cinci ore, până te culci etc. Dar când îți numești timpul propriu „timp de oportunitate" parcă îți vine să îl folosești corespunzător, spre deosebire de momentele în care îl numești „timp liber". Dacă tot e liber, hai să îl tocăm cum se cuvine, nu?

Timpul de oportunitate poate fi folosit, așa cum spuneam, pentru a vă aduce beneficii mai mari. Puteți învăța pentru stagiul la care vă aflați, sau la o materie care vă pasionează foarte mult, puteți merge să faceți puțin sport (sănătatea este esențială) sau puteți învăța pentru examenul de rezidențiat care se apropie. Voi decideți cum va fi cheltuit cel mai bine acest timp.

Dacă vreți să lucrați și să câștigați bani în acest timp, este și asta o alegere bună. Eu am făcut-o și nu regret deloc.

Însă cel mai rău lucru pe care îl puteți face este să nu faceți nimic, adică să lăsați acest timp să se scurgă fără a face nimic. Timp pierdut = oportunități pierdute (luați un marker și subliniați afirmația).

Să luăm pe rând modul în care puteți folosi timpul vostru în cele trei direcții importante: voluntariat, câștigat bani, studiu.

Voluntariatul

Implicați-vă în activități de voluntariat doar dacă simțiți din tot sufletul să faceți asta. Fiindcă voluntariatul trebuie să vă aducă în primul rând o satisfacție sufletească. Nu o faceți de dragul CV-ului sau să vă puneți bine cu cineva anume. Dacă nu vă face plăcere ceea ce faceți și nu credeți în munca voastră, nu veți evolua așa rapid și de bine precum în direcția în care vă puneți sufletul. Așa consider eu, nu trebuie să îmi împărtășiți opinia.

În anii I și II de facultate am fost voluntar în cadrul SSMB într-un proiect legat de copiii cu HIV/SIDA internați la Spitalul de Boli Infecțioase „Matei Balș". Practic, alături de câteva colege din serie, le făceam o vizită săptămânală în care vorbeam cu ei, le duceam mici cadouri, le mai strecuram dulciuri, deși ni se spunea că nu aveau voie. Însă cum să nu te bucuri când vezi fericirea unui copil când primește o punguță cu bomboane? Mai strângeam bani, uneori îi puneam și de la noi, și cu ocazia câte unui eveniment festiv le făceam cadouri mici. Înainte de un Paște am strâns toate jucăriile de la copiii cunoștințelor mele și le-am ambalat cum am putut mai bine să pară noi, pentru a le oferi cadou. A fost un sentiment foarte plăcut. Plus că le mai răspundeam la tot felul de întrebări despre viață, atât cât știam și eu la vremea aceea. Astăzi probabil că i-aș deprima total, haha!

Spre finalul anului II de facultate au mai apărut niște sponsori ai institutului, care le făceau copiiilor cadouri mai

frecvente și mai scumpe. Atenția copiilor s-a îndreptat către aceștia, colegele mele au început să devină mai preocupate de problemele de la facultate și încet-încet, am realizat că nu prea mai eram de folos cu nimic. Așa că am luat decizia să pun punct acelei activități. Nu mai aducea nicio bucurie. Cel mai mare câștig din toată experiența a fost că stând alături de acești copii am învățat să apreciez mai mult faptul că eram sănătos și aveam o viață infinit mai bună decât a lor. Pe de o parte mă simțeam vinovat pentru toate văicărelile mele legate de așa-zisele probleme de viață, majoritatea din facultate.

Mai târziu, în anii IV-VI, când veți deprindeți niște abilități clinice, puteți participa dacă vreți la genul de activități de tip „caravana medicală" care merge în anumite localități unde va desfășura programe de prevenție, diagnostic, informare etc. Sunt multe programe de voluntariat la momentul actual, în funcție de organizația studențească din care faceți parte sau vreți să faceți parte, vă puteți interesa despre acestea și participați la cele în care credeți că puteți aduce un beneficiu clar!

Un alt mod de voluntariat, deși nu se încadrează în definiția clasică, este mersul la spital în timpul liber, în specialitatea pe care vreți să o urmați. De exemplu, vreți să deveniți chirurg generalist. Ok, căutați un chirurg care să vă accepte să stați pe lângă el în timpul programului de lucru sau în gărzi și să învățați cât puteți de mult despre viitoarea voastră specializare. În timp este posibil să vă ia și în operațiile mai mici, să vă învețe câte ceva. E timpul vostru și dacă vreți să îl folosiți astfel, atunci nu este timp pierdut. Asta nu înseamnă să picați toate examenele fiindcă v-ați dedicat timpul mergând să asistați la operațiile medicului respectiv. Avantajul unei astfel de activități „extrașcolare" este că vă menține

motivația de a învăța pentru examenul de rezidențiat la cote înalte și astfel să obțineți o notă suficient de bună pentru a „prinde" specialitatea respectivă.

În continuare, am să vă ofer povestea unei eleve de liceu care își dorește foarte mult să devină medic. Și până la examenul de admitere în facultate, s-a hotărât să fie voluntar SMURD. Eu nu m-am gândit să fac asta nici măcar în anii de facultate, de aceea sunt impresionat! La fel și pentru cei care vor să facă medicină de urgență, sau doar să învețe medicina din „viața reală", o astfel de experiență nu le-ar strica. Mai jos, povestea Elenei.

CUM ESTE SĂ FII VOLUNTAR SMURD?

Elena Vrabie, clasa a XII-a

Numele meu este Elena Vrabie și am 18 ani. Sunt elevă în clasa a XII-a la Colegiul Național „Ion Creangă", la profilul matematică-informatică intensiv engleză, iar de aproximativ 8 luni sunt voluntară a Serviciului de Ambulanță București-Ilfov. Îmi doresc, mai presus de toate, să devin medic!

Deși acum sunt foarte hotărâtă să urmez Medicina, în urmă cu câțiva ani nu m-aș fi gândit la asta. Nu m-am numărat printre copiii care visau din fragedă pruncie să devină doctori. Visul meu a fost, de fapt, să devin învățătoare. Îmi plăcea la nebunie să vorbesc mult, să povestesc și să explic orice. Învățam toate scenetele pe dinafară pentru a le reproduce și prietenilor mei. Mai târziu, în școala generală, mi-am descoperit pasiunea pentru desenul tehnic. Am umplut zeci de dosare cu diferite schițe și chiar mi-am căutat un meditator pentru a performa. Voiam să dau la Arhitectură. Mi-am ales

chiar și profilul de matematică la liceu, știind că voi avea nevoie la facultate. Însă, întâmplarea a făcut ca acum vreo trei ani să intru într-un contact mai îndelungat cu mediul de spital, având anumite probleme de sănătate. Fiind internată pentru o perioadă, am urmărit și analizat instinctual fiecare mișcare a medicilor pe care îi vedeam zilnic. Am simțit o admirație pentru ei și o dorință certă de a mă vedea în halatul alb. Ideea s-a cristalizat în timp și, tot în timp, s-a pierdut și pasiunea mea pentru arhitectură.

Atunci când am spus: *da, merg la medicină!*, m-am gândit serios și la pregătire. Această pregătire m-a forțat să fac sacrificiul de a nu mai fi premianta clasei și eleva care participa la toate olimpiadele și concursurile. Astfel că am avut un semestru întreg să mă ocup de meditațiile la chimie și biologie. Deși pregătirea este văzută din exterior ca un stres permanent, iar cei mai mulți încearcă să-mi inoculeze ideea că muncesc prea mult, eu nu o percep la modul asta, ci ca pe o cale sigură spre succes. Cu cât muncesc mai mult, cu atât mă simt mai aproape de reușită.

Voluntariatul a reprezentat pentru mine o noțiune complet nouă cu care m-am confruntat de la primii pași în liceu. Toată lumea era în goana asta de a deveni voluntar undeva, oriunde. Am aplicat și eu la mai multe asociații, însă nu am ajuns să activez în niciuna dintre ele pentru că nu simțeam că este ceea ce vreau să fac. Dintr-o întâmplare minunată, am aflat despre programul de voluntariat desfășurat de Societatea de Salvare București și Serviciul de Ambulanță București-Ilfov. Nu îmi era foarte clar în ce constă, însă am mers la cursul de prim ajutor încântată și plină de speranțe. După prima zi de curs îmi puneam întrebări serioase dacă într-adevăr Medicina este pentru mine sau, mai bine spus, eu pentru ea. Promovarea examenului

practic mi-a dat însă un curaj nemaipomenit și o încredere în mine cum nu avusesem până atunci.

Primul caz pe care l-am avut ca voluntar a venit după o lungă și înfricoșată așteptare. Nu știam dacă îmi voi aminti tot ce am învățat la curs și dacă voi acționa conform protocolului. Îmi doream să se nimerească un alt voluntar cu mine la același caz pentru a vedea mai întâi la el modul de acțiune. Însă nu s-a întâmplat așa. Acel prim caz a apărut în familie și nu a fost deloc unul ușor, ci un stop cardio-respirator. Eram în vacanța de vară și învățam de zor la chimie pentru că urma să încep meditațiile. Locuiam cu bunica mea, care suferise un AVC în urmă cu aproximativ un an, și având o ușoară paralizie, nu se putea descurca singură. Era supravegheată permanent de părinții mei și uneori chiar și de mine. Întâmplarea a făcut să fie singură pentru câteva minute, după care a fost găsită inconștientă. Toată lumea s-a panicat, iar agitația mi-a atras și mie atenția. Mi-am dat seama că s-a întâmplat ceva, așa că am mers pregătită să acționez. Nu m-am speriat, ci le-am cerut imediat să o așeze în decubit dorsal pentru a-i putea verifica respirația. În cele zece secunde în care am executat manevra PAS (privește, ascultă, simte) nu am detectat nicio respirație, de aceea am început compresiile toracice. După aproximativ 15 compresii (nu le-am numărat pentru că încercam să le spun părinților mei ce să comunice salvării), și-a reluat respirația. Până la sosirea echipajului am comunicat permanent cu ea și am făcut-o să se miște câte puțin. Recunosc faptul că îmi era teamă ca situația să nu se agraveze iarăși. La momentul respectiv nu am realizat foarte bine reușita pentru că eram ușor copleșită de situație, însă după sosirea echipajului care mi-a confirmat că am acționat corect, am fost mândră de mine.

După acest caz nu mai aveam nicio problemă în a merge singură la altul. Mă întorceam de la școală, iar aplicația prin care primim cazurile din locurile publice a început să sune[10]. „Sincopă repetată" era diagnosticul primit. Locul unde se afla victima era destul de îndepărtat, dar m-am hotărât să alerg până acolo. Chiar dacă ajungeam după echipaj, poate totuși aveau nevoie de un ajutor în plus. Am ajuns în același timp cu un echipaj SMURD. Pacienta se afla întinsă pe o bancă în fața unei librării, singură, întrucât persoana care chemase ambulanța plecase. Era cooperantă și de aceea a putut fi ridicată cu ușurință. Membrii echipajului m-au lăsat să îi ajut în realizarea anamnezei. Am întrebat-o cu ce afecțiuni se cunoaște, dacă are alergii la medicamente și ce tratamente a urmat în ultimul timp. De asemenea, am încercat să aflu dacă a avut loc vreun eveniment neplăcut care ar fi putut să îi afecteze starea de sănătate. După câteva răspunsuri scurte, a fost transportată în ambulanță. Echipajul mi-a mulțumit pentru ajutor, iar eu eram nemaipomenit de încântată mai ales că, atunci când m-a văzut, pacienta mi-a spus: *Ce bine că ai venit!*

Cred că aceste cazuri reușite m-au îndemnat să aplic pentru gărzile pe ambulanță. Îmi doream să văd cât mai multe cazuri și să știu cum să acționez la fiecare. Mi-au dat curajul și încrederea necesară că mă pot descurca singură și că astfel voi putea fi utilă echipajelor cu care voi lucra. De asemenea, m-au ajutat să înțeleg cât de importantă este o intervenție făcută la timp și mai ales eficient. Și, poate cel mai important, m-am lămurit de faptul că munca în sistemul de urgență nu este chiar așa ușoară precum credeam inițial. Am așteptat cu

10. Aplicația se numește „Există un erou" și poate fi descărcată de aici: http://www.existaunerou.ro/aplicatia-există-un-erou-în-fiecare-dintre-voi/

nerăbdare prima gardă și de fiecare dată cu și mai multă nerăbdare pe următoarea. Detaliile tehnice legate de echipamentul ambulanței și documentele ce trebuie completate sunt nesemnificative pe lângă ceea ce am învățat în legătură cu comportamentul față de pacient. Am urmărit cu atenție toate acțiunile membrilor echipajului pentru a înțelege care sunt pașii unei intervenții. Am înțeles cum trebuie să comunic cu pacientul și mai ales cum să fiu tolerantă față de orice fel de pacient. De asemenea, văzând zeci de cazuri, am devenit pe de o parte mai sensibilă la suferințele oamenilor, pe de altă parte mândră că într-o oarecare măsură am participat la remedierea lor. Cu siguranță, această experiență mă pregătește pentru viața de medic mai mult decât ar putea-o face orice altceva.

M-am gândit foarte rar la viața de studentă, recunosc. Mult mai fascinant mi s-a părut să mă gândesc însă la viața de medic. Totuși, în subconștient mi-am propus să fiu o studentă poate nu chiar excepțională, dar foarte bine pregătită, pentru a putea fi un bun profesionist. Nu voi face parte dintre studenții care învață pe holurile facultății cu două ore înainte de examen pentru că spiritul meu organizatoric nu-mi va da voie, însă nici nu voi sta toată ziua cu nasul în cărți. Voi încerca pe cât posibil să mă implic în orice activitate ce ar putea contribui la fixarea cunoștințelor acumulate în timpul cursurilor. Mergând la o lucrare practică de anatomie prin intermediul unui program, am văzut că există un student care face disecția sub supravegherea profesorului și alții care se uită fascinați la el. Nu m-am lămurit dacă era cel mai bun și în privința cunoștințelor teoretice, dar sigur era cel mai bun în a le explica celorlalți fiecare pas pe care îl făcea în timpul disecției. Atunci mi-am spus că voi fi în locul lui într-o zi.

Când m-am hotărât să dau la Medicină, mi-am fixat și ideea de Neurochirugie. Nu-mi aduc aminte cum de m-am decis

pentru o așa specializare. Știu doar că după ce am citit povestea impresionată a unui neurochirurg, mi-am conturat permanent în minte cariera asta. Probabil că nu o să descopăr prea curând dacă am abilitățile necesare pentru această specializare, dar rămâne pentru mine una dintre cele mai interesante părți ale medicinii.

Mulțumesc tuturor pentru atenția și timpul acordat poveștii mele, abia aștept să intru și eu în rândul studenților medicinești. Să îmi țineți pumnii! Mult succes și vouă la studiu, examene și în viitoarea specialitate pe care o veți alege!

Câștigatul banilor

Atenție, puneți-vă centurile de siguranță căci începe o călătorie cu multe zdruncinături! Subiectul „bani" este unul foarte sensibil de-a lungul anilor facultății, mai ales din anii III-IV. Motivele de a munci pentru a câștiga bani sunt multe și au motivații diferite: începând de la susținerea voastră financiară la plata facultății (chiar dacă sunteți la locurile cu taxă tot este ieftin față de costurile educației universitare în alte țări europene dezvoltate, așa că nu mă înjurați fiindcă spun asta) sau la căpătatul sentimentului de independență. Sau poate vreți ceva special, vreun telefon scump sau o vacanță deosebită în afara țării. Sau doar o simplă vacanță la mare. Voi vă cunoașteți mai bine prioritățile.

Înainte de a trece efectiv la opțiunile de muncă, să facem puțină educație financiară.

Nu vreau să vă deprim, toți studenții au problema asta, e cumva normal să fie așa. În țările vestice, facultățile costă

serios și de aceea mulți studenți au slujbe *part time* care să le poată asigura un venit pentru a plăti facultatea, deci să nu începem cu *numai la noi în țară e greu*. În SUA, de exemplu, studenții fac credite pentru a-și plăti facultatea și muncesc să plătească ratele mulți ani. Problema medicinișilor legată de absența banilor în special ține de faptul că facultatea durează mai mult timp, adică șase ani în loc de trei-patru ani, cum se întâmplă la alte facultăți. Apoi urmează rezidențiatul, bine sau prost plătit, dar totuși plătit.

Tot ce vorbesc de acum înainte se aplică pentru medicinișii obișnuiți, care nu au câștigat la loterie și nu au părinți bogați care să le ofere tot ce își doresc, oricând își doresc. Felicitări pentru aceștia din urmă, restul continuați să parcurgeți alături de mine textul.

Legat de bani, pe lângă stresul cronic generat de lipsa lor (valabil și la adulți), un moment critic este în anul IV, când foștii colegi de liceu care au făcut o facultate de durată mai scurtă ies, să zicem „pe picioarele lor" și se pot angaja, eventual chiar câștiga niște bani frumoși, reușind să și economisească. Dacă iubitul/iubita voastră nu este tot medicinist o să asistați la niște schimbări interesante în viețile personale. Am trecut prin asta și eu la vremea respectivă, a fost un test, dar am mers mai departe. Asta fiindcă veniturile aduc ceva mai multe opțiuni în stilul de viață, cu care partenerul medicinist (adică tu) s-ar putea să nu țină pasul. Motiv în plus de frustrare, pe lângă toate celelalte probleme cu care ai de-a face în anii de facultate. Dacă ești și bărbat, presiunea banilor legată de vârsta pe care o ai este și mai mare, asta pentru că în opinia generală bărbatul trebuie să poată să se descurce financiar, chiar să poată întreține o casă, dacă nu, măcar să se întrețină pe el. Un bărbat care nu poate face asta este

considerat mai puțin atractiv și de femei. Noroc că în facultate sunt cam 80% femei și 20% bărbați, haha!

Dar să lăsăm jelania și să ne concentrăm pe ce puteți face legat de bani în anii de facultate.

Regula generală: „Problemele cu banii sunt de fapt probleme cu disciplina". Da, exact așa este. Ați văzut genul de om care își cumpără un telefon scump (cu credit, bani împrumutați etc.), dar care nu își poate plăti abonamentul? Atunci înțelegeți despre ce vorbesc. Autodisciplina legată de bani îți permite să nu te lași pradă impulsului de a cheltui incontrolabil, pe ce dorești și nu pe ce este cel mai bine pentru tine. Exemplu rapid: un meniu *la fast-food* costă aproximativ 15-20 de lei. Cu aceeași bani, îți poți cumpăra din supermarket mâncare mai sănătoasă (două fripturi să zicem, pe care nu le vei prepara în ulei, că îți superi nutriționistul). Durează mai mult, poate nu e la fel de gustoasă ca masa de la *fast-food*, dar e mai sănătoasă. Și cu puțină cumpătare, ies aproape două mese în loc de una. Reduci și calorii, reduci și costuri. Însă autodisciplina este cea care îți permite să te abții când treci pe lângă *fast-food* și să continui plimbarea până la supermarket. Despre cosmetice și haine nici nu mai vorbesc.

Pasul nr. 1: Evaluarea situației financiare. Exact, de câți bani dispui lunar. Câți vin de la părinți, câți vin de la bunica, câți câștigi dintr-un eventual job. Ia o foaie de hârtie A4 și împarte-o pe jumătate, pe verticală. În stânga trece veniturile. În dreapta, cheltuielile. Tu le știi mai bine, dar ele sunt ceva de genul: plată chirie, abonament telefon/cartelă telefon, abonament sală, distracții, mâncare, ieșit în oraș, cadouri, taxa de protecție la facultate etc. Fă un total estimativ pe fiecare

din cele două coloane, stânga și dreapta. Dacă iese totalul mai mare în stânga (venituri), felicitări! Te poți reîntoarce la activitățile tale. Restul, la care suma coloanei din dreapta (cheltuieli) este mai mare decât în stânga, mergeți cu mine la pasul următor.

Pasul nr. 2: Ajustarea situației financiare. Ei bine, aici sunt două direcții mari și clare: creșterea veniturilor și/sau scăderea costurilor. Ideal ar fi să se întâmple ambele în același timp. Cel mai simplu este să începeți prin reducerea costurilor, este zona în care cei mai mulți oameni eșuează. Și asta fiindcă nu renunță la anumite cheltuieli care le satisfac mai degrabă plăcerile decât nevoile! Știu, nu a zis nimeni că e ușor sau plăcut, de aia am folosit cuvântul „disciplină", adică să faci chestii de care nu ai chef ca să atingi obiectivul propus, și anume, să fii cât mai puțin chinuit de problema banilor. Intrând în zona de cheltuieli, analizați fiecare lucru pe care cheltuiți banii și cum ar putea fi el redus. Pe lângă costurile fixe care pot fi reduse mai greu (de exemplu chiria – ori vă mutați, ori găsiți un coleg cu care să împărțiți factura) veți umbla la costurile variabile, precum banii de distracție. Și aici vă propun un mic experiment: țineți timp de o lună un jurnal în care veți nota zilnic ce bani ați cheltuit și pe ce. Știți că modelul jurnalului este larg răspândit și în domeniul medical: nutriționiștii recomandă persoanelor care vor să înceapă o dietă să țină un jurnal timp de o săptămână în care să scrie absolut orice au mâncat în cantitățile măsurate de pacienți. Apoi îl analizează și estimează numărul de calorii ingerate. După ce analizează jurnalul (ținut cu corectitudine) știu mai bine ce e de scos din alimentație, și de ajustat cantitățile din alimentele permise. Mai mult, și cei care țin acel jurnal realizează că înainte de a se apuca să treacă o nouă

masă/cheltuială (în cazul vostru), devin mai atenți la viitoarele mese/cheltuieli. Așadar, țineți jurnalul timp de o lună și s-ar putea să aveți surprize! Banii, chiar și în sume mici cheltuite frecvent dar aiurea, pot însemna ceva dacă sunt economisiți. Știu, or să spună destui: *Nu știi ce spui, cum să țin un jurnal, e o aiureală, am și așa cheltuieli puține, ce să mai notez?* Ei bine, în cazul ăsta ce să mai zic? Exceptând cazul în care locuiești pe străzi, poți să mai faci modificări ale cheltuielilor. Nu spune nimeni că este ușor sau plăcut, la naiba! Cui îi place să își reducă micile bucurii? Nimănui, dar disciplina de fier, pe termen lung este cea care te va duce spre îndeplinirea planurilor tale. Căci tot disciplina este cuvântul cheie când vine și vorba despre studiu. Lovindu-te zilnic de lipsa banilor, poate vei începe să te gândești mai mult și mai serios la planul celălalt, creșterea veniturilor!

Cum creștem veniturile? Cel mai simplu mod ar fi de a avea un job. Temporar sau *part time*, cu sau fără legătură cu medicina. Însă cel mai important aspect legat de job este timpul pe care îl consumă. Fiindcă timpul este moneda voastră de schimb în anii de facultate. Aveți timp din belșug pe care îl puteți transforma în ceva, ce vreți voi: cărți citite, cursuri învățate, distracție sau timp pierdut (cea mai proastă alegere). Acum, în cazul jobului, vă vindeți timpul și ceva energie pentru bani. E important să vă rămână timp și pentru facultate, fără discuție! Și așa programul este haotic și de multe ori studenții sunt lăsați de izbeliște pe la stagii, dar dacă vă mai îndepărtați și voi de medicină, nu prea va fi de bine. Sigur, e mai bine să ai bani din care să îți plătești facturile decât să nu ai deloc. Motivele care te țin departe de un job pot fi multe, ca argumente de genul „este sub demnitatea mea să fac nu știu ce muncă“ (exceptând *videochat* și alte

activități la limita decenței și legalității, evident), dar sunt destule joburi care mai pot aduce un plus de bani.

Din experiența personală: am avut colegi care în anul IV au început să lucreze în diferite domenii, unii dintre ei renunțând treptat la facultate și după absolvire au continuat cu jobul respectiv. Nu e nimeni în măsură să judece dacă au făcut bine sau rău, doar ei știu asta. Eu am lucrat din anul IV de facultate în publicitate, am câștigat și bani, mi-a plăcut și m-a costat un rezidențiat pe care l-am dat încă o dată. Asta pentru că prima dată eram prea fericit și absorbit de ce făceam la muncă încât să îmi mai pese să învăț. Cumva, este firesc: muncești concret pentru ceva destul de rapid de atins, salariul era foarte bun atunci (încă nu venise marea criză economică) și per total, mă simțeam integrat într-un sistem care funcționa. Ceea ce era complet opus față de viața de la facultate. Îmi amintesc și acum când în primul an de rezidențiat (2009), la primul salariu primit ca medic rezident (950 de lei net) a venit un coleg și mi-a spus cu mândrie și încredere: *Băi Ștefane, tu realizezi? E primul nostru salariu!* Eu nu eram entuziasmat deloc, pentru mine nu era primul salariu, ba chiar cu un an înainte câștigam de aproape trei ori pe atât într-o lună... practic, eu trăiam o reducere salarială! Prima, căci pe a doua am trăit-o în 2010, când din cauza crizei s-au redus salariile cu 25%, ajungând la 750 de lei pe lună. Și ne mai mirăm de ce au plecat mulți medici tineri.

În fine, asta e viața, astea sunt opțiunile!

Când vine vorba de venituri, cel mai bine este să îți clarifici din start de câți bani în plus ai nevoie lunar pentru o viață liniștită din punctul ăsta de vedere. Nu râdeți, vorbesc serios! Fă o listă cu toate lucrurile/serviciile de care vrei să

beneficiezi lunar și estimează costurile. Vezi apoi de câte dintre acestea ai nevoie serioasă și în final, fă calculul. Astfel vei vedea cam de câți bani ai nevoie în plus și vei ști spre ce fel de slujbă să tinzi. Mulți oameni maturi habar nu au să facă acest exercițiu simplu. Dacă îi întrebi de câți bani au nevoie lunar, îți vor spune că „de mulți" și mereu simt că nu le ajung, chiar dacă de la o lună la alta veniturile lor ar crește. Asta pentru că nu au o disciplină financiară și nu sunt atenți la cheltuieli și la priorități.

După ce v-ați lămurit cu suma de bani necesară în plus, următoarea întrebare este: *De unde îi câștig?* Vrei să ai un job *part time* serios sau mai multe joburi ocazionale, cu un orar flexibil? De exemplu, vrei să lucrezi în cadrul aceleiași firme câte cinci ore pe zi sau să pândești joburi de weekend? (de tipul promoter într-un anumit supermarket, lăsându-ți săptămâna intactă). Doar tu poți cântări și alege mai bine ce vrei să faci.

De asemenea, orice talent pe care îl ai se poate monetiza: știi să pui unghii false altor colege din cămin? Ok, *go for it!* Știi să repari computere, să instalezi Windows-ul? Pune anunțuri! Vrei să faci tratamente la domiciliu, să faci câte un pansament, să pui un tratament perfuzabil? Poți fi curier în timpul liber? Babysitter? Vrei să îți faci o mică afacere a ta în care să vinzi *on-line* un produs? Posibilitățile sunt numeroase, chiar nelimitate, ține de creativitatea voastră și de capacitatea de a identifica nevoile pieței. Va puteți încărca CV-ul chiar și așa gol cum este pe un site de joburi și aplicați la tot ce mișcă pe acolo.

O altă strategie este să munciți vara, în cele trei luni de vacanță – fie aici în țară *full time*, fie în altă țară, prin programe de tip *Work and Travel*. Am avut patru colegi din serie care au fost plecați în acest fel. Lăsând la o parte faptul că au avut o experiență de viață în plus, au călătorit în SUA, au muncit în

parcuri de distracții, restaurante etc. și au câștigat și niște bani care le-au asigurat confortul pe parcursul anului universitar următor. Și nu s-au mai lovit nici de dilema „Și dacă mă vede cineva cunoscut când spăl vasele aici?". Majoritatea colegilor s-au relaxat pe durata verii, nici măcar practica nu au putut să o facă așa cum ar fi trebuit (aici mă includ și pe mine, da). Din nou, disciplina este cea care va face diferența între drumurile în viață ale unora dintre voi față de mulțime.

Mulți dintre studenți și-ar dori să lucreze să poată câștiga niște bani, dar toată lumea pare că are aceeași frână: *Dar eu voi fi medic, este sub demnitatea mea să fac această slujbă*, fie cei care acceptă că nu au încotro și merg la respectivul job o fac cu inima îndoită, mai degrabă ca la o tortură, deși este o soluție de a ieși din impasul financiar. Ce pot să vă spun? Celor din jur nu le pasă oricum. Cei care vă înțeleg vă vor încuraja. Cei care sunt răutăcioși vor spune oricum tot felul de lucruri despre voi. Preferați să stați prost cu banii doar ca să îi mulțumiți pe cei din jur?

Am să prezint în continuare câteva povestiri despre ce înseamnă un job în anii de facultate la noi, la medicinișt. Prima poveste este chiar a unui coleg urolog – medic specialist în momentul de față, dr. Mihnea Hurduc, cu care am lucrat în cadrul aceluiași spital în anii de rezidențiat. Apoi am să vă spun și povestea mea, căci nu îmi place să vorbesc ca și cum aș ști despre lucruri pe care nu le-am făcut.

JOBUL MEU ÎN FARMA

Conținutul de mai jos îi aparține în exclusivitate colegului meu, și cu această ocazie îi mulțumesc pentru deschiderea

de care a dat dovadă pentru a-și împărtăși gândurile și sfaturile cu noi toți.

Bună ziua, mă numesc Dan Mihnea Hurduc și sunt reprezentant medical al firmei X! Am venit pentru a face cunoștință și pentru a vorbi despre ... – astfel avea să înceapă pentru mine a doua parte a zilei de joi, 1 noiembrie 2005. Prima zi în care eram salariat în toată regula. Nu vă închipuiți că era cine știe ce salariu: 180 de euro nu erau mulți nici măcar în vremea aceea. În afară de acest salariu fix, mai erau și niște bonusuri, dacă aș fi atins *target*-ul de vânzări. Nu știu cât de mari erau, nu mai țin minte, pentru că nu l-am atins niciodată. Ar fi fost și greu, pentru că nu vindeam direct și eu nu știam încă nimic despre relația cu distribuitorii de medicamente. De fapt, nici nu speram cine știe ce de la noua mea carieră. Mă angajasem *part time*, la sugestia unui coleg ce lucra deja la firma respectivă, pentru o perioadă de două luni, pentru promovarea unor produse paramedicale în farmacii și către medicii de familie. Adevărul este că au fost trei motive să merg la interviu și să accept slujba respectivă: curiozitatea, programul destul de relaxat de la facultate în anul IV, în care mă aflam (în jur de ora 13:00 se termina ziua de stagiu și apoi eram liber) și faptul că aveam colegi de liceu la alte facultăți (eu am fost singurul „deștept" din clasa care a dat la UMF București, Facultatea de Medicină Generală), care deja lucrau de câțiva ani și se vedea. Nu că eu nu aș fi avut tot ce îmi trebuia, dar la 22 de ani parcă vroiam să devin un pic independent financiar, măcar cât să îmi permit un telefon mobil nou. Ceea ce am și făcut cu primul salariu, printre altele.

A fost relativ simplu să obțin acest prim loc de muncă. A contat foarte mult recomandarea colegului meu și faptul că viitorul meu șef și cu mine ne-am înțeles imediat. Altminteri,

a fost un om din a cărui atitudine am și învățat câte ceva. Pe hârtie, lucrurile păreau simple: trebuia să merg la un număr de farmacii și medici de familie într-o zonă alocată, care în cazul meu era sectorul 2 al Bucureștiului, și să promovez produsele. Desigur, trebuia teoretic să lucrez câteva ore pe zi, dar practic șeful meu de atunci înțelegea situația și ne lăsa în pace, să ne rezolvăm singuri programul zilnic, atâta timp cât la sfârșitul săptămânii vom fi mers la 50 de farmacii/medici în vizită. În medie, nu dura foarte mult o vizită, dar erau diverse probleme până a ajunge la vizita propriu-zisă: drumurile dintre farmacii, programul dirigintelor de farmacie și al medicilor, cozile de pacienți, în fața cărora evident că trebuia să mă bag (ceea ce nu îmi plăcea deloc, dar asta era) și alte mici lucruri care îmi puneau răbdarea la încercare. Una peste alta, cele două luni au trecut destul de ușor, proiectul s-a terminat, banii câștigați au fost buni pentru cadourile de Crăciun, aveam și o minimă experiență, așa că am renunțat pentru moment la ideea de reprezentant medical.

Numai că se apropia vara, așa că mi-am căutat un job care să îmi permită să fac și practica de vară, să am un pic de timp liber și să câștig ceva bănuți și experiență. Deja devenisem un pic mai selectiv. Am fost la câteva interviuri, pe unele le-am și luat, dar am refuzat joburile din varii motive. În principal, pentru că nu eram cu „cuțitul la os", am preferat să aștept până găsesc un loc în care să simt că pot și învăța câte ceva de la cineva și în care să mă simt cât de cât bine. Ceea ce am și găsit destul de repede, până la urmă. Așadar, mi-am început vara ca reprezentant medical în cadrul unei mari companii germane, care produce diverse medicamente, de la cele care tratează tusea până la cele pentru constipație. Fac aici o mică paranteză: la un examen, care a avut loc ulterior colaborării mele cu firma respectivă, profesorul a întrebat care este substanța activă în unul

din medicamentele împotriva constipației pe care le promovasem. Evident că de data aceea aveam să știu substanța.

Tiparul jobului era în mare același cu cel al jobului din iarnă: sectorul 2, medici de familie, farmacii. Dar acum erau medicamente, deci deja nivelul discuțiilor s-ar fi putut complica. Pe de altă parte, salariul era mult mai mare. Nu aveam încă mobil și mașină, cum visa orice începător în ale industriei, dar lucrurile mergeau spre bine. Salariul ajungea spre 500 de euro, șefii erau de treabă și am și cunoscut în acea perioadă persoane cu care păstrez legătura și astăzi. Așadar, am muncit cât de bine și cât de mult am putut eu până la 1 octombrie 2006, când au început cursurile la facultate. Apoi lucrurile s-au mai complicat un pic, în sensul că trebuia să muncesc, precum în anul precedent, după cursuri, ceea ce era mai obositor, dar nu exagerat. Deja îmi făcusem o rutină, șefa mea era foarte înțelegătoare și mă ajuta și ea pe unde aveam probleme, astfel încât zona care îmi fusese alocată a avut cea mai mare creștere din țară în anul 2006. Asta da satisfacție, aveam zona cu oamenii cel mai puțin constipați!

Perioada respectivă a fost foarte bună și din alt punct de vedere: am început să realizez că sistemul sanitar era un pic bolnăvior – nu realizam că se apropie de comă, încă. Mergeam destul de mult în dispensare, să vizitez medicii de familie. Cozi de oameni triști și posomorâți, becuri chioare, holuri înguste și neaerisite, gândaci, toalete mizere, cabinete nearanjate și prost spre deloc dotate... toate astea erau doar vârful unui aisberg pe care aveam să-l constat peste ani. Cel mai bine însă, în afară de observațiile pe care le-am făcut eu însumi, mi-au prins discuțiile cu medicii. Deja, unii mă cunoșteau, alții poate mă considerau chiar simpatic, nu știu să vă spun, însă cert este că uneori lăsau să scape mici informații despre ceea ce fac ei și mai ales despre cum se simt. Nu e deloc o

sarcină ușoară să fii medic de familie, toată lumea te privește de sus (uneori gratuit), inclusiv pacienții și tu nu îți vezi capul de câte hârtii ai de scris. Hârtii care sunt mult mai importante decât medicina propriu-zisă. Să nu mai spun că nu ai nici timp, nici bani să crești profesional, dar ți se cere să știi practic toată medicina, ceea ce este evident imposibil. Așadar, am luat o decizie importantă: nu voi deveni medic de familie. În continuare îi apreciez foarte mult și nu știu cum de fac față stresului în care trăiesc. Eu nu aș fi avut curajul să mă înham la așa ceva, după ce am văzut realitatea din 2006.

În 2007, firma germană a încheiat un contract de exclusivitate cu cel mai mare distribuitor de medicamente din România. Așa că m-am mutat și eu la acest distribuitor odată cu medicamentele. *E foarte bine, e o școală!,* mi-a spus șefa mea, și așa a și fost. Aici mi-am atins apogeul carierei de reprezentant medical. Inițial am promovat același gen de produse, OTC (*over the counter,* medicamente care se vând fără prescripție), în funcție de nevoile distribuitorului. Lucrurile s-au schimbat din nou în bine și financiar. Desigur, fiind student, am avut un salariu fix și niște bonusuri mai mici decât colegii „seniori", deci faptul că mergeam la facultate m-a costat. Dar am primit o mașină și motorina aferentă, telefon, bani de protocol, era deja altceva. Începea să se prefigureze o carieră. Rutina în care intrasem era destul de plăcută, deja nu trebuia să fac eforturi prea mari pentru a-mi îndeplini programul zilnic (școală și serviciu) și, în ciuda câtorva momente neplăcute care pot apărea oricând în viața unui reprezentant medical, toate lucrurile erau în regulă. Rezultatele obținute nu erau grozave, dar nici rele. Cert este că spre finalul primăverii, mi s-a propus să schimb echipa. Așa că la 1 iulie 2007 m-am mutat în echipa nou înființată ce se ocupa strict de promovarea și obținerea de prescripții, de data asta pentru o eritropoietină și pentru un factor de stimulare a

creșterii granulocitelor. Eram considerați „elita“ reprezentanților medical din cadrul companiei respective. Acum era într-adevăr treabă serioasă și iarăși a trebuit să muncesc mult vara respectivă. Se pare că tactica pe care am aplicat-o, să muncesc mult vara că să am rezultate toamna și iarna a funcționat. Și aici aveam venituri mai mici decât colegii „seniori“, dar eram între primii ca rezultate, pe alocuri chiar primul. Zona căreia mă adresam era deja mai mare și trebuia să plec și din București uneori. Dar măcar nu mai trebuia să merg la farmacii decât punctual. Acum vizitam strict medici oncologi și hematologi, care nu sunt mulți în zona asta a țării. Discuțiile erau deja la un nivel mult mai ridicat și îmi făceau mai mare plăcere, o vizită la medic dura mult mai mult și era mai complicată. Dar una peste alta, timpul alocat serviciului nu interfera cu cel alocat facultății, mai ales că eram în anul VI. Întotdeauna există soluții, dacă le cauți. A fost o perioadă bună. Am cunoscut oameni interesanți, care îmi sunt dragi, cu care pot bea oricând un pahar de vin (preferabil roșu sec) în nordul Germaniei, de exemplu, pe care îi apreciez și de la care am învățat multe. Am cunoscut mulți medici bine pregătiți și de la care am învățat lecții de viață interesante. Am cunoscut, de asemenea, și oameni de o calitate îndoielnică. Și de la ei am învățat niște lecții importante, deși nici până în ziua de azi ei nu știu că mi le-au predat. Și ce am câștigat cel mai de preț în perioada aceea: dorința de a fi medic practician. Aveam momente când mă simțeam ca un spectator la un meci de hochei, dorind să joc, dar neștiind să patinez. Așa că prin toamna anului 2007 a început să se contureze în mintea mea decizia de a deveni urolog. *Urologia îmi plăcuse mai mult decât alte materii din facultate, mi s-a părut mai variată și m-aș fi văzut făcând așa ceva toată viața*. În decembrie 2007 am luat decizia definitivă. Am mai lucrat și în ianuarie și februarie 2008, apoi am demisionat. Mulți au fost

surprinși: câștigam deja bine, între 1000 și 1300 de euro pe lună, fără să pun la socoteală mașina, motorina, telefonul, banii de protocol. Aveam o rutină bine stabilită a zilei și vânzările în zona mea erau întotdeauna în Top 3. O parte din medici, cei mai apropiați de mine, m-au rugat să nu plec, au fost foarte amabili. „Noi te susținem, ești un om serios și vrem să lucrăm împreună în continuare. Nu trebuie să vii să ne vizitezi, stai acasă, înveți și doar ne auzim la telefon!". M-au impresionat, dar evident nu puteam face asta.

Îmi aduc aminte exact ce am făcut în prima zi în care nu am mai lucrat. Era sâmbătă, 1 martie 2008. M-am trezit în jur de ora 7 și m-am dus în Cișmigiu la ora 8. Era frumos afară, încă destul de rece, adia ușor și vântul, mirosea a primăvară. Pentru mine se terminase o perioadă destul de dificilă, dar bună. Nu aș fi reușit să și muncesc, mai ales în ultimul an, și să nu neglijez complet și facultatea dacă nu aș fi avut o organizare internă bună și șefi înțelegători. Zilele erau în general lungi, plecam la 7 de acasă și ajungeam seara la 8, deci uneori era obositor. Dar în anii în care am lucrat, am avut o singură restanță, pentru că a trebuit să plec din București când s-a dat examenul. Strânsesem niște bani care mi-au fost de cel mai mare folos în rezidențiat și în perioada imediat următoare. Am adunat multe experiențe, de care îmi aduc aminte cu plăcere: *team building*-urile din Deltă și din nordul Moldovei, câțiva colegi, o parte din medici. Văzusem un pic și cum stau lucrurile în sistemul sanitar: spre tragic. Desigur, în 2008 era mai bine ca acum. Dar mai important decât toate astea era că mă hotărâsem: voiam să fiu medic. Urolog, dacă se poate, dacă nu, mai erau câteva alte opțiuni care mă interesau. Mai învățasem să mă organizez și că orice este posibil cu un pic de efort și voință.

A trecut ceva timp de când am fost eu reprezentant medical, lucrurile s-au mai schimbat în industria respectivă. Salariile nu mai sunt așa de mari, nu mai sunt atât de multe locuri de muncă și șefii sunt mai pretențioși. Am de asemenea impresia că firmele care au în portofoliu medicamente OTC pun accent mai mult pe reprezentanții de vânzări decât pe cei medicali. Cu toate astea, se poate: se poate să aveți un job real și să fiți și studenți la medicină. Nu e ușor, bineînțeles. Dacă vreți să vă angajați pentru a vă mări veniturile sau pur și simplu vreți să aveți o experiență nouă sau vă plictisiți, faceți ceva! Nu refuzați să explorați nicio oportunitate care vă apare în drum. Dacă o ratați, nu se mai întoarce. Sigur, apare alta, dar aceea a dispărut. Și nu încercați să vă găsiți scuze sau să vedeți dinainte părțile rele ale unei situații viitoare. Asta este plăcut la viitor, că e modulabil de către oamenii care ne iubesc cel mai mult: noi.

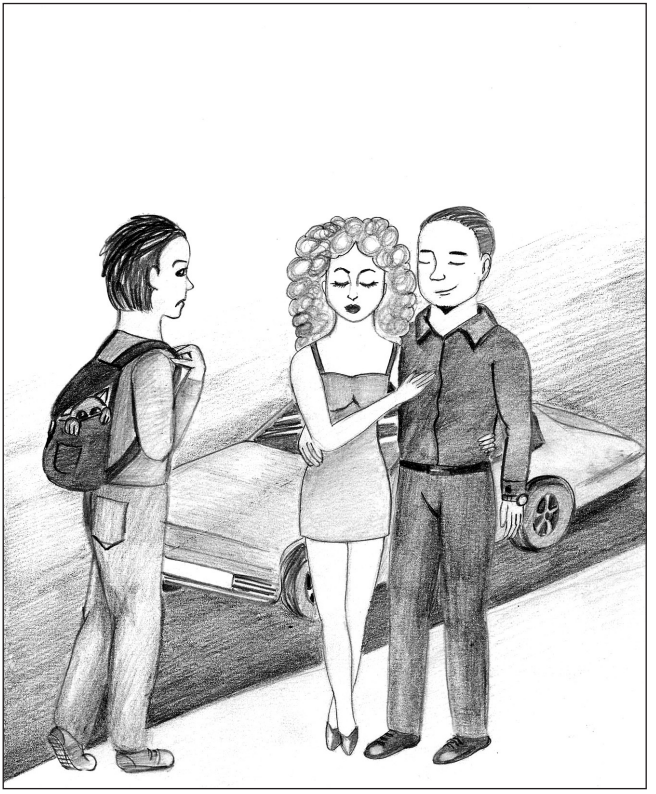
Mâine este luni, 16 martie 2015. Ziua de lucru va începe la ora 8: *Bună dimineața, mă numesc Dan Mihnea Hurduc și sunt medic specialist urolog! Cu ce vă pot ajuta?*

Vă doresc mult succes tuturor!

JOBUL MEU ÎN PUBLICITATE

Dacă experiența lui Mihnea a fost una în domeniul medical, ei bine, a mea s-a desfășurat în domeniul creativ, în publicitate. A început tot într-o vacanță de vară, anul IV spre V (2005), când evident că eram deja prea plictisit să mai fac practica de vară. O bifasem în patru ani doar de două ori și deja simțeam că e pierdere de timp. Mai mult decât atât, mă presa foarte mult de o bună vreme gândul că dacă părinții mei nu ar fi avut bani să mă susțină cu pregătirea pentru

facultate (meditațiile la chimie și fizică) atunci nu aș fi intrat la Medicină și simțeam cumva că nu îmi merit locul. Mă întrebam mereu ce aș fi făcut dacă ar fi trebuit să mă descurc singur 100% în viață. Și iată cum gândul ăsta plus faptul că îmi vedeam foști colegi de liceu deloc mai străluciți decât mine care terminau facultățile de 3-4 ani și brusc acum erau în plină activitate, având genul de slujbe cu „mașină de firmă și telefon" pe care eu eram cumva invidios. Ok, de unde naiba să încep cu munca? Nici nu știam ce talent posed care să poată fi valorificat. Un prieten de familie care lucra într-o agenție de publicitate în departamentul de creație mi-a zis că dacă tot vreau să fac ceva în vara aia, să vin la el și să fac un *internship* plătit și mai vedem pe urmă cum evoluează lucrurile. El vedea în mine un potențial creativ și întâmplarea făcea ca în cadrul clienților săi să existe și câteva firme de medicamente, printre care și un celebru antispastic pe care îl ia astăzi toată lumea. S-a gândit că backgroundul meu medical și natura mea creativă îi vor aduce un beneficiu și niște idei noi, mai apropiate de lumea medicală. În vara aceea nu am câștigat mai mult de 500 de lei pe lună, dar pentru mine era o mare satisfacție să câștig banii aceia pe cont propriu. Evident că îmi era rușine să spun cuiva despre jobul meu, întrucât aș fi fost imediat văzut ca „mai puțin doctor" și mi-ar fi scăzut credibilitatea. Programul era *full time* (9-17), dar timpul trecea repede. Întrucât simțeam că sunt în urma colegilor, aveam mereu câte o carte de marketing sau de *copywriting* în mână, pe care le citeam din scoarță în scoarță. Dacă la început ideile mele bune semănau mai degrabă a accidente fericite decât a concluzii de brainstorming controlat, în timp am devenit mult mai eficient. Însă vara s-a terminat și a început facultatea. Am început un fel de *part time* care a funcționat. Spun „un fel de *part time*" fiindcă lucram mult și de acasă de la calculator.



– Salut! Cum o mai duci?
– Binișor. M-am înscris la Master, mi-am deschis firmă și mă pregătesc de nuntă. Tu?
– Ăă... păi... învăț.

Primeam temele (*brief*-ul) și mă apucam de documentare și conceperea planurilor de promovare. Mă descurcam cu învățatul, mai ales că acum aveam rețeta prezentată în prima parte a cărții și oricum, nu vroiam decât să îmi fie bine, adică să nu pic examenele, apoi unde îmi plăcea învățam, unde nu, puteam lua oricât, numai să nu pic. În anii V și VI am avut cele mai mici medii din anii de facultate fiindcă nu prea îmi mai păsa. Începuse să îmi placă mult senzația că fac parte dintr-un colectiv care trage în aceeași direcție, în care eram văzut ca un membru din ce în ce mai util echipei, primeam de fiecare dată ajutor de la colegi, sfaturi, povești de viață. Ce să mai, era bine! În contrast, la facultate aveam parte de program prea lax, asistenți de grupă care trebuiau să se ocupe de noi printre alte zeci de sarcini, nici nu mai spun de asistenți cu atitudinea de genul: *am devenit asistent universitar să prind un post în spital, nu să îmi pierd vremea cu voi, viitorii ratați ai medicinii românești* – personaje pentru care nu puteam avea decât dispreț, mai ales că eu veneam dintr-un mediu competitiv, sănătos, unde erai încurajat să te dezvolți și nu de dragul dezvoltării în sine, ci pentru că o echipă devine puternică atunci când fiecare membru este puternic. Veneam dintr-o echipă în care *valoarea totală a echipei era dată de valoarea fiecărui membru.* Concept care nu e înțeles nici până la ora actuală în medicina românească. De fapt, nici conceptul de *echipă* mă tem că nu este deloc înțeles.

Concluzia era simplă: îmi plăcea la lucru, mă descurcam, viața era frumoasă. Mai mult, am participat și la câteva concursuri de creație, la două din ele am câștigat premiul întâi, care pe lângă atenția în ochii „marilor jucători" aducea și câte o sumă de 500 de euro. Frumos, i-am pus bine și astfel am avut din fiecare câte o vacanță la mare. Și uite așa am ajuns în anul VI de facultate. Pe de o parte, mă gândeam: *Băi, gata,*

las-o mai moale că uite, vine anul VI – licență și mai ales, rezidențiatul! Hai, pune mâna și învață! Din păcate, la orizont se arăta în paralel o altă mare oportunitate – cel mai important concurs de creație din breaslă, care aducea ca premiu participarea la Festivalul Internațional de Publicitate anual de la Cannes, cu toate cheltuielile incluse! M-am amăgit singur că învăț și că am timp să câștig și concursul respectiv. Am reușit să învăț doar așa cât să îmi iau notele. Nu am luat nota 10 în anul ăla decât la ORL întrucât mi se părea o specialitate interesantă în care să continui rezidențiatul. În rest, am luat note la plesneală. Am fost unul dintre câștigătorii concursul de creație și am ajuns la Cannes, în 2007, prima mea ieșire din țară și nu oricum, ci într-o experiență de neuitat! Am văzut nu doar foarte mulți profesioniști, ci și gradul de evoluție în comunicare a diferitelor țări, campaniile lor publicitare, fie comerciale sau umanitare. Festivalul de publicitate Cannes Lions este un fel de Gală Oscar a publicității și m-am simțit mândru că îmi câștigasem locul acolo printre participanți! Odată întors înapoi în țară, a trebuit să mă ocup de „cele lumești", adică ultimul examen din facultate, la Psihiatrie, pe care îl amânasem cu plecarea mea. A urmat apoi examenul de licență pe care l-am luat onorabil, dar oricum nu acolo era problema, ci rezidențiatul. Pe care l-am picat cu brio. O să discutăm și despre rezidențiat la capitolul dedicat. După rezidențiatul picat, nicio problemă! M-am angajat din nou în publicitate imediat în luna decembrie (rezidențiatul îl picasem în noiembrie) și am început să lucrez până în luna martie inclusiv, având un salariu de 500 de euro pe lună. Am strâns cei 2000 de euro să îmi ajungă „de buzunar" pentru restul anului cât am stat acasă și am învățat pentru rezidențiat. Am făcut asta pentru a nu fi nevoie să le cer părinților bani de suc, ieșit în oraș sau plecat în vacanță. După ce am început

rezidențiatul și am încasat primul meu salariu de 900 de lei, nici nu l-am putut lua în serios. Mi-am zis: *Hai să vedem ce facem cu medicina, că de bani nu se pune problema*.

Nu regret absolut nimic din tot ce am făcut legat de job, chiar dacă pentru unii a părut un act de inconștiență sau că „am pierdut un an din viață". Am învățat în acei ani de muncă o mulțime de lucruri pe care Medicina nu ar fi putut să mă învețe. Mai mult, munca a avut un rol benefic pentru moralul meu care era destul de scăzut în mediul de învățământ medical. Dacă aș da timpul înapoi nu aș mai face același lucru, ci l-aș face și mai bine! **Un lucru curios din toată experiența**: pe măsură ce aveam mai mult succes (atât financiar, cât și profesional), cei din jurul meu începeau să mă aprecieze și unii chiar să mă întrebe: *De ce nu faci asta în continuare, ce îți mai trebuie să te chinui cu Medicina?* Poate mă încurajau să renunț fiindcă își doreau să mă vadă eșuând cu medicina, poate îmi vroiau binele, nu asta contează. Ceea ce contează este că indiferent ce faci, când ai succes oamenii din jur te vor aproba și când treci printr-un eșec, îți vor găsi explicații și da sfaturi sau critica.

Nu îi asculta mai mult decât trebuie să te asculți pe tine.

EXPERIENȚA „WORK AND TRAVEL"

În următoarele rânduri veți citi povestea colegei mele Sabina, care a ales să lucreze într-una din veri în altă țară prin programul „Work and Travel".

În vacanța de vară dintre anii V și VI am plecat în SUA cu programul „Work and Travel". Programul e intermediat de niște firme care (pentru o sumă de câteva sute de euro) te ajută pe tine, studentul doritor de bani și aventură, să fii angajat de patronul doritor de scutiri de impozite din SUA. Procesul este următorul: te înscrii în baza lor de date (exact ca la matrimoniale) și fie participi la târgurile de joburi pe care le organizează firma lor, fie poți contacta personal diverși patroni în vederea angajării. Joburi se găsesc pentru toți, e vorba de muncă necalificată la restaurante, hoteluri, parcuri de distracții, parcuri naturale, piscine... sau orice alt loc în care au nevoie de mână ieftină de lucru pe perioada verii. Odată angajat, poți începe și demersurile pentru obținerea vizei (acolo cam stai pe ace, că dacă te refuză îți strică planurile) și apoi ura și la gară. Preferabil ar fi să pleci în grup sau măcar cu încă un coleg. Adică știu că voi v-ați descurca și singuri, dar întotdeauna e mai demn să-ți facă altcineva poze, decât să umpli Facebook-ul de *selfie*-uri.

Eu plănuisem să merg împreună cu o colegă de grupă, însă am găsit angajatori în orașe diferite, așa că până la urmă am plecat separat. Nu se poate spune că la 23 de ani mai eram chiar o puștoaică naivă, dar fiind prima dată când plecam complet singură atât de departe și pentru atât de mult timp, am cam început să mă smiorcăi când m-am văzut singură în aeroport. Mi-a trecut destul de repede, totuși, aveam un avion de prins! Fiecare experiență „Work and Travel" este diferită și am auzit tot felul de povești. Unii care au fost nevoiți să plece de la angajatorul inițial și și-au găsit cu greu altul, de-abia reușind să-și acopere cheltuielile investite. Alții care și-au luat încă vreo două joburi pe lângă cel inițial și s-au întors cocoșați de bani, dar și de muncă...

Eu pot să spun că am avut noroc. M-am angajat la o franciză McDonalds care era o afacere de familie și s-a întâmplat ca șefii să fie niște oameni minunați, care ne-au plătit decent și ne-au primit ca și cum am fi făcut parte din familia lor. În plus, printre ceilalți studenți angajați, am întâlnit acolo și vreo șase români, așa ca n-am suferit prea mult timp de singurătate. Dimpotrivă, a fost ca un fel de tabără de trei luni cu oameni din diverse colțuri ale lumii. Lucram cam opt ore pe zi, uneori zece, iar în restul timpului vizitam zona. Interesant ca experiență de viață. Am lucrat în general la casa de marcat (pentru că noi, studenții, eram printre puținii angajați care știam engleză), dar am mai și făcut hamburgeri și am și dat cu mopul din când în când. Țin minte că odată a trebuit să curăț un grătar și un coleg din Mexic s-a apropiat și m-a întrebat dacă e adevărat că sunt studentă la Medicină. *Oau!,* a continuat rânjind atunci când i-am răspuns că da, *bănuiesc că n-o să le spui colegilor tăi de la facultate că ai curățat grătare la McDonalds, nu? Bineînțeles!,* i-am răspuns. De fapt, m-am gândit: *Desigur, o să povestesc de câte ori voi avea ocazia pe la toate congresele de Medicină!*

De ce aș sfătui un student la medicină să facă trei luni de muncă necalificată? Sigur, trei luni de practică în spital (eventual într-un spital din străinătate) te-ar ajuta mai mult în pregătirea profesională, dar nu ești doar medic în viața asta, trebuie să fii mai mult de atât. A pleca hai-hui, a lucra în alt domeniu, chiar dacă e vorba de muncă necalificată, e o experiență folositoare pentru oricine. Mie mi-a folosit la „tăierea cordonului ombilical". Când am ajuns acolo, eram un copil care încă primea bani de acasă și n-avea decât grija de a bifa note bune, care a izbucnit în plâns când s-a văzut singură în aeroport. Când m-am întors, eram o persoană care a reușit să se descurce pe un continent necunoscut, să câștige bani, care a cunoscut oameni din diferite țări, a vizitat și a trăit în niște

locuri pe care nu le-ar fi văzut altfel. Am câștigat ceva mai important decât banii și locurile vizitate, sentimentul de independență și încredere în mine însămi.

Obținerea unei burse de studiu în altă țară – Erasmus

Continui capitolul despre cum să utilizezi cât mai bine **timpul de oportunitate** în anii de facultate în direcția numărul doi: **STUDIUL**! Și evident, când mă refer la studiu nu mă gândesc întâi la a lua examenele cu note cât mai mari, deși asta îți va aduce bursa de merit de vreo 260 de lei pe lună. O sumă prea mică pentru efortul depus, dar să îți reamintesc că înveți pentru tine și pentru viitorul tău, nu pentru 260 de lei.

Având în vedere că sunt mulți studenți care visează să facă Medicina pentru a emigra apoi, făcându-și planul ăsta încă din liceu (mi se pare un plan cu bătaie mult prea lungă, când încă nici nu știi ce înseamnă meseria de medic în sine, tu deja să îți faci calculele că pleci să profesezi în altă țară), o idee foarte bună este ca la un moment dat în facultate să poți obține o bursă de studiu pentru o perioadă substanțială de timp (un semestru) în care să îți faci o impresie asupra sistemului în care vei dori să lucrezi în viitor și asupra societății în care vei trăi.

În acest sens, l-am rugat pe colegul mai mic, Andrei Gheorghe, student în anul VI al Facultății de Medicină Generală din cadrul UMF „Carol Davila“ București să ne împărtășească experiența sa din anul V de facultate cu Bursa Erasmsus. Mai jos:

POVESTEA LUI ANDREI GHEORGHE

Mă numesc Andrei Gheorghe și acum când scriu sunt student în anul VI al Facultății de Medicină Generală din cadrul UMF „Carol Davila" București. La solicitarea domnului dr. Gutue am să vă împărtășesc câte ceva din experiența mea Erasmus de un semestru, în perioada 2014-2015, în cadrul Universității Marburg din statul Hessen, Germania. Ce m-a determinat să plec la această bursă a fost în primul rând un sentiment continuu de blazare pe care l-am simțit în facultate: examenele se luau, stagiile treceau și mă simțeam plictisit. Un factor foarte puternic a fost stagiul de Chirurgie din anul IV (dar nu numai, și Ortopedia merită menționată alături de Chirurgia pediatrică etc.), care a durat opt săptămâni, în opinia mea cred că a fost timp pierdut. Nu am fost niciodată un maestru al organizării timpului și acum, în anul VI, am ajuns să regret lucrul acesta. Nici nu pot spune că am învățat ceva semnificativ, pentru mine sau nici pentru facultate mare lucru, și nici nu pot spune că m-am distrat în acești ani. Într-adevăr, timpul este o resursă prețioasă căreia îi realizezi valoarea atunci când nu o mai ai. Al doilea motiv pentru care am vrut să obțin această bursă este că îmi doresc să profesez în altă țară medicina și am vrut să văd cum e acolo.

Primul lucru cu care doresc să încep este, firește, cum am ajuns la această bursă. Cum intri în curtea facultății, de pe bulevard, este un avizier unde în luna ianuarie în fiecare an se pune un anunț despre bursele Erasmus, locurile disponibile și condițiile de înscriere. O întrebare care mi-a fost pusă: *Pot să mă înscriu la bursa Erasmus în anul IV dacă în anul I am avut o restanță?* Răspunsul este **DA**, nu trebuie să ai restanțe sau absențe la examene în anul curent până să ajungi la examenul pentru bursă. Sincer, nu știu ce se întâmplă dacă pici vreun

examen după examenul de selecție. Tematica și bibliografia pentru fiecare an este afișată la avizier sau pe site-ul UMF. La noi a constat în câteva capitole din Harrison.

La examen vă va pune să vă înscrieți pentru un loc, nu vă speriați dacă altcineva vă ia locul, la noi a fost o redistribuire. Locurile pentru anii mici, unde nu prea se înscrisese nimeni și rămăseseră locuri libere, le-am primit noi, cei din anii mai mari.

După examen am așteptat cam o lună până să primesc e-mailul de confirmare de la facultatea de acolo. Nu voi intra în detalii legate de acte, sunt prea complicate și nu la toate facultățile se aplică, nu vă fie rușine să întrebați, cu mine chiar au fost foarte drăguți și m-au descurcat cu actele minunat. Un lucru totuși aș dori să vă spun, *learning agreement*-ul nu contează cu ce îl completați, pentru că acolo veți reface selecția oricum.

Fast forward peste câteva luni. Am ajuns în Marburg într-o noapte de 1 octombrie și m-am cazat la un hotel. M-a prezentat la *Orientierungsprogramm* unde eram deja înscris. Poți să te înscrii și la un curs de limbă începând cu luna septembrie, dar pentru mine era evident cam târziu. Am fost bine primit și repartizat unei studente care m-a ajutat cu actele (sunt o grămadă de acte de completat, inclusiv o declarație pentru poliție). Am primit *ticket*-ul de student care este o chestie foarte bună deoarece îți dă dreptul să circuli în statul Hessen pe orice mijloc de transport terestru public (tren plus autobuz) gratuit; transportul public este destul de scump, cam 50 de euro un abonament lunar numai pentru autobuz. Cu această ocazie am primit și cheia de la cameră.

Un lucru care m-a demoralizat în prima zi a fost că a trebuit să scot peste 600 de euro din buzunar, 212 euro taxa pe semestru pe care o plătește toată lumea, dar îți dă acest *ticket* fenomenal, 190 de euro asigurarea de daune (din care mai

vezi 150 de euro înapoi, ți se reține bani pentru curățenia de pe hol) și 212 euro chiria lunară (103 euro căldură, electricitate și 109 euro chiria); consumul suplimentar de curent și căldură se va plăti în plus, evident. Sumele acestea sunt aproximative, nu le mai reține exact. Aici trebuie să vorbesc și de bursă, care a fost în total 1.500 de euro, din care mi s-au livrat 1.200 de euro la sfârșitul lui noiembrie și restul în țară. Frumos, nu?

Prima problemă pe care am întâmpinat-o a fost găsirea unui supermarket, deși pare ușor nu este; a doua problemă a fost internetul. Facultatea îți oferă internet gratuit, însă numai în clădirile ei, nu există conexiune la net în toate campusurile, cum din păcate a fost și în cazul meu.

Primul șoc cultural a fost reprezentat de faptul că autobuzele circulă rar și la oră fixă, dacă nu ești la ora la care vine autobuzul în stație trebuie să-l aștepți uneori chiar și o oră pe următorul. Un al doilea șoc cultural a fost internetul, care la ei este, surprinzător, inferior celui din România: semnalul este prost, prețul este crescut, cam 60 de lei (15 euro) pe lună dar stați, în acești 60 de lei primiți doar 1 GB de internet cu viteză mare, după care viteza scade la 50-60 de kb/s (chiar mai jos); nici *yahoo mail*-ul nu se deschide uneori. Din ce am înțeles de la ceilalți români studenți de acolo, netul din cămin (dacă ai) este porționat și ai dreptul la un număr de GB pe lună, după aceea ți se restricționează accesul la net; o fată îmi spunea că după ce a stat o noapte pe *youtube* s-a trezit că nu-și mai putea face proiectul pentru școală, pentru că nu mai avea acces la internet. Lăsând la o parte toate acestea, internetul este foarte supravegheat la ei și *youtube*-ul din Germania este mult mai sărac decât cel din România deoarece acolo chiar se aplică regulile cu drepturile de difuzare și cele de autor. Te poți trezi acasă cu amenzi de la firme de avocatură dacă faci *streaming* de filme pe net sau descarci ceva cu titlu

de proprietate intelectuală. Amenzile ca să nu ajungi la proces sunt între 200 și 1.000 de euro. În caz de recidivă se pot atinge sume de zeci de mii de euro și chiar pușcărie. Ofertele de net sunt foarte scumpe și, surprinzător, inferioare ca viteză celor din România. Sincer, acum cred că fericirea nu stă doar în 10 mb/s, cred că înseamnă mult mai mult.

Când m-am înscris la bursa Erasmus am fost întrebat dacă îmi doresc o cazare de la universitate sau dacă îmi caut singur. Am ales cazarea de la universitate deoarece nu cred că puteam găsi pe undeva mai ieftin. Am stat într-un bloc din campus aflat practic într-o pădure. O surpriză neplăcută, pe lângă faptul că nu am avut net, a fost că am avut baie și bucătărie comune, localizate pe hol si pe care le împărțeam cu alți nouă oameni; pe lângă asta, fiind pădure, mă trezeam mereu cu diverși gândaci și păianjeni în baie și pe hol. Camera era foarte „spartană": aveam un pat, un scaun, o masă, o veioză și o chiuvetă cu oglindă.

Am fost uimit de voința unor studenți pentru un trai mai bun, la Erasmus am întâlnit familii cu copii și alte cazuri de neadaptare evidentă, de exemplu era o fată pentru care vorbea tatăl ei pentru că era prea timidă.

Am vorbit despre ce nu mi-a plăcut în prima fază, acum să vă spun și ce mi-a plăcut! În primul rând, ordinea și liniștea care domneau în Germania. Am vizitat Frankfurt-ul, care este un oraș precum New York, reconstruit după război, cu o arhitectură ce aduce mai mult cu orașele americane decât cu cele europene. Am vizitat aici Galeria de artă, cu o excelentă expoziție Dürer. Am primit un card cu care mă puteam duce la o cantină a studenților (erau două astfel de cantine) și unde puteai mânca trei feluri de mâncare cu doar 3,15 euro; neajunsul era că era deschisă doar câteva ore pe zi. Mai exista o altă cantină, ceva mai scumpă, unde studenții aveau cea mai mare

reducere și era deschisă până la 21:00. Mi-a mai plăcut și sentimentul de libertate pe care l-am avut departe de casă, părea cel puțin pentru mine înfricoșător la început, însă și acum îmi este dor de el. Să nu mai ai pe nimeni care să îți spună ce să faci poate fi cel mai înfricoșător și în același timp cel mai minunat lucru din lume.

Acum iar trebuie să povestesc ce nu a mers chiar grozav. Nu vreau să vă deprim sau să pun această bursă într-o lumină negativă, dar acestea au fost faptele. Sunt convins că studenții interesați de orice bursă se vor documenta din mai multe surse și își vor confirma cele povestite de mine. Revenind la ce spuneam, la sfârșitul programului de orientare a avut loc o conferință cu ultimele sfaturi, un fel de *take home messages* în cadrul căreia au venit tutori de la toate facultățile, dar bineînțeles fără Medicină. Nu mi-a plăcut situația, dar asta e, va trebui să merg mai departe fără sfaturile lor de viață!

Spitalul Universitar se afla în afara orașului și nu aveai cum să ajungi la el decât cu mașina; era și un drum pe jos prin pădure, dar noaptea nu l-aș recomanda decât celor în căutare de senzații tari și cu o lanternă puternică.

M-am dus la facultate să-mi caut tutorele (erau doi, o doamnă care nu avea titlu și un profesor, șeful Institutului de cercetări farmacologice de acolo). M-am gândit că nu trebuie să-l deranjez pe domnul acela și că doamna va fi mai drăguță. După ce am reușit să găsesc institutul de farmacologie (cu greu, campusul fiind imens, pe câteva hectare, cu laboratoare de cercetare, țin minte că numai institutul pentru virusologie era cam cât hotelul Intercontinental de la noi), m-am dus să caut biroul doamnei. L-am găsit cu ajutorul unei angajate care m-a lăsat în fața lui, râzând. Pe birou scria: „Întâlniri numai cu programare pe e-mail". Clădirea având *wi-fi*, chiar în momentul acela îi trimit un e-mail și peste câteva secunde primesc un

mesaj că se află în vacanță și se va întoarce în octombrie (era deja luna octombrie). Încerc la ușă – era închisă. Dau să plec și aud cum se deschide ușa și apare o doamnă între două vârste, mirosind a țigară, care îmi spune că nu știe regulile Erasmus, că n-a făcut un act pentru Erasmus în viața ei, că se află acolo pentru a se asigura că totul merge bine și să mă duc la profesor ca să-mi fac actele și pentru sfaturi. Minunat, nu?

Ajung la profesor, care a fost destul de amabil dar, ca orice șef, nu prea avea timp de mine și m-am cam descurcat singur cu actele, nu prea a fost de mare ajutor în general. De fapt site-ul pe care trebuia să-mi fac documentele era *offline* și a revenit *online* abia după câteva săptâmâni.

M-am dus la prodecan (era o doamnă) să-mi aleg materiile și a fost foarte amabilă și săritoare. Aveam nevoie de anumite materii care la ei se făceau și se dădea examenul ca atare, și de altele, cum ar fi endocrinologia și nefrologia, care se făceau în bloc cu altele. Doamna foarte amabilă îmi spune că știe că eu nu doresc să stau decât un semestru și că pot să mă duc la șefii de clinică să-i rog să mă asculte și să îmi dea o notă. Ei bine, de aici au început problemele mele serioase. Simt nevoia să dedic un capitol întreg nefrologiei. În rest nu pot spune că am avut probleme. Despre cum fac ei materiile acolo și de ce nu am putut să dau examenul de nefrologie german voi vorbi puțin mai tarziu.

Nefrologia

M-am dus la Nefrologie cu această solicitare și mi s-a răspuns că nu au loc să mă primească în semestrul acela. Fiind aproape disperat de acest refuz, m-am dus să vorbesc cu profesorul de acolo și l-am rugat să mă lase măcar câteva zile pe secție pentru a putea avea acoperit numărul de ore de LP de la facultate, să am măcar o justificare să mă pot duce

în restanță. A început să îmi spună iar că nu are loc pe secție, la care eu i-am raspuns că pot să vin în șase zile separat de ceilalți dacă îl deranjez altfel, dar chiar am nevoie de aceste ore. A început o discuție pe care nu mai simt nevoia să o reproduc, motivele lui erau că nefrologia este foarte grea, că el la examen nu întreabă pe nimeni din materie dacă nu a studiat câțiva ani nefrologia și că eu nici nu știu suficient de bine germana. Probabil că avea dreptate, dar cred că ar fi putut să fie mai amabil. La sfârșit se schimbă brusc și îmi spune că dacă mă acceptă un medic primar din secțiile lui, el nu are nimic împotrivă ca eu să-mi fac stagiul.

Am trimis primului medic un e-mail la îndemnul secretarei și am primit un raspuns negativ. Lucrurile mergeau din ce în ce mai bine, nu?

La al doilea medic primar, o doctoriță, m-am dus direct zicând că profesorul mi-a aprobat stagiul acesta, și dacă mă primește ea, atunci și el va fi de acord. Mi-a dat astfel acceptul și mi-a zis când să vin. Convenția inițială a fost de o săptămână, lumea de pe secție a fost în general destul de drăguță cu mine, în sensul că m-au lăsat să iau sânge și să pun branule. Erau doi rezidenți și niciun medic specialist la 60 de bolnavi, nesocotindu-i pe cei de la dializă. La sfârșit, doctorița mă pune să fac o anamneză în germană pe care bineînțeles că am picat-o și îmi cere numărul de telefon al coordonatorului meu de la farmacologie. Acesta mă cheamă și mă dojenește părintește să nu mai fac așa ceva cu un șef de clinică indiferent ce îmi spune, că nu are cum să mă ajute, că nu există niciun fel de acord bilateral prin care ei să fie obligați să-mi dea notă și că lucrurile acestea se întâmplă frecvent și la ei, cu studenți plecați în alte țări din facultatea lor. În final îmi spune că nu mai dorește să mai audă de așa ceva și că să văd în țară cum rezolv cu nefrologia. Super!

M-am dus a doua zi la doamna doctor să o rog să-mi dea un certificat de practică ca măcar să mă pot duce în restanță în țară. Ea mi-a zis că am pus-o într-o lumină proastă cu șeful ei, să nu mai fac așa ceva în viața mea cu un șef de clinică, ea n-a știut de conflictul meu cu proful, că dacă știa m-ar fi refuzat de la bun început, așa mi-a dat doar certificatul cu mențiunea de *Hospitierung* (adică n-am făcut nimic).

Au mai fost răutăți mai mici sau mai mari, dar nimic atât de rău. Când pleci, poți avea noroc sau ghinion cu locul în care nimerești, poporul german nu poate fi tratat în bloc și există mari variații individuale, însă întotdeauna trebuie să muncești, nu există scurtături!

Ca să înțelegeți mai bine activitatea din spital, trebuie să vă explic cum sunt gradele la ei. În primul rând, în acest spital există titlurile de rezident (*Assistentsarzt*), postul de medic specialist (*Facharzt*), postul de medic primar (*Oberarzt*) care, în unele cazuri, este echivalent cu șefia de secție și chiar reprezintă o avansare; șeful de clinică (*Chefarzt*) poate avea sub conducere mai multe secții cu specialități înrudite (de exemplu, există un singur *Chefarzt* pentru obstetrică și pediatrie).

În privința personalului mediu, nu există o delimitare clară între asistent și infirmier, există un grad de *Pflegedienst* care trebuie, din câte am înțeles eu în unele clinici, să facă munca amândurora. Un lucru care mi-a plăcut în clinica Marburg este că *Pflegedienst* nu avea voie să ia sânge sau să pună branule. Această sarcină era lăsată în seama studenților, iar dacă nu existau studenți pe secție atunci era datoria medicilor să ia sânge și să pună branule, ceea ce evident că aceștia nu își doreau. De aceea, erau mai mult decât fericiți să te lase să faci mult mai multe manevre pentru că asta le degreva din muncă. Desigur, nu există noțiunea de șpagă.

Pe lângă practica de zi cu zi mai exista și *Maris*-ul, o clădire lângă spital unde erau manechine pe care puteai să exersezi diferite manevre precum tușeul rectal, cateterizarea uretrală, pusul branulei, suturile pe bucăți de piele artificială. Facultatea îți dădea gratis ace și ață chirurgicală nelimitată, precum și tot instrumentarul de care aveai nevoie. La pediatrie am făcut două zile în *Maris,* timp în care am învățat să facem puncție medulară pe manechin și BLS (Basic Life Support). În a doua zi la *Maris* am făcut simulări de cazuri clinice cu actori și am exersat unii pe alții otoscopia și rinoscopia. Exista și un ecograf studențesc, dar nu am reușit să identific pe unde era. Mai era și un simulator operator în care tu intubai manechinul sau trebuia să iei decizii rapide în diferite scenarii clinice și manechinul răspundea dacă ai făcut bine sau nu. Restul materiilor făcute de mine nu au avut componentă *Maris*.

Trebuia să spun de la început că nu există nicio preocupare reală a profesorilor pentru problemele Erasmus, unii sunt drăguți sau indiferenți, iar alții neștiind ce să facă cu tine, aleg să nu se complice, să te lase de izbeliște. Se pare că problemele cu Erasmus există la mai toate facultățile. Eu am fost considerat campion doar cu o singură materie pierdută, exista un coleg de-al meu din România la altă facultate (nu studia medicina), dar care fusese dat afară de la toate materiile lui din an și făcea altele, presupun că nu-i păsa dacă face facultatea în trei sau patru ani. O italiancă de la Studii economice a trebuit să plece înapoi la Roma pentru că nu a fost primită la o materie importantă pentru ea, niște polonezi care aveau nevoie de un certificat de practică de la boli infecțioase mi se pare au făcut o cerere să facă practică pe secția aceea măcar câteva zile și profu a zis „nu“ fără nicio explicație; o rusoaică venise să-și facă stagiul de practică de un an în Germania pe

chirurgie și era foarte dezamăgită, zicându-mi că nu o lasă să se apropie de masa de operație și că o țin numai să ia sânge (vroia să se facă chirurg); părea foarte dezamăgită.

Eu nu am putut să fac nefrologia deoarece în program erau numai patru ore de nefrologie și vreo trei cursuri. Examenul se dădea în aprilie și apoi în septembrie (ei terminau în august și restanța era în octombrie). Eu aveam reumatologia în martie, bine, dar nu se făcea reumatologie acolo? Ei bine, nu am găsit niciun curs echivalent de reumatologie și asta însemna iar să fiu la mila vreunui șef de secție dacă dorește sau nu să-mi dea nota. N-am mai avut chef să încerc încă o dată. Reumatologia în martie anul acela era ultima din anul meu 5. În al doilea rând, examenul de nefrologie se dădea combinat cu examenele de cardiologie, hematologie, oncologie, pneumologie, gastroenterologie, endocrinologie și diabet. Rata de promovabilitate era de 50%, majoritatea promovau cu 5. În al treilea rând, profesorul refuza să semneze orice notă pentru nefrologie în afară de nota de la examenul de medic specialist. Având în vedere că nici nu mai aveam cum să îmi ating numărul de credite și riscam să returnez bursa, am ales să vin înapoi, deși aș mai fi stat.

Sistemul lor este unul foarte comprimat și foarte dur, sunt cinci ani de predare și un an de practică. La sfârșitul celor 5 ani dai *Hammerexame* care este eliminatoriu, și după aceea se intră în anul de practică. În anul de practică ai obligația să faci patru luni de chirurgie generală, patru luni de interne (poți alege să faci cele patru luni pe mai multe secții sau pe una singură) și patru luni de stagii la alegere. Studenții sunt atent monitorizați și punctualitatea este foarte importantă, poți fi și dat afară dacă nu ești punctual sau nu răspunzi corect la întrebările de medicină care ți se adresează; în schimb, te lasă să faci foarte multe lucruri, după cum am mai spus. În plus, primești pe cardul de la facultate lunar bani

pe care îi poți cheltui la cantina facultății. La sfârșitul anului de practică ți se dă un pacient pe care îl examinezi în fața unei comisii de profesori și primești un calificativ (*Staatsexam*-ul).

În universitatea Marburg se aplică regula conform căreia dacă pici de patru ori un examen ești exmatriculat și îți pierzi anii de studenție. Ghidul nostru din prima zi ne-a spus că la Drept, unde studia ea, din 289 studenți înscriși în anul I au rămas 87 în anul IV, restul au pierdut examene și deci facultatea. La medicină cel puțin, materiile erau structurate pe semestre cu sesiune la sfârșitul fiecărui semestru, dacă picai un examen de două ori (sesiune plus restanță) te punea să mai faci semestrul următor materiile la care ai picat și dacă și după aceea pierdeai examenele, atât în sesiune cât și în restanță, pierdeai facultatea. Același lucru se întâmpla și dacă nu te prezentai la un examen 18 luni. Credeți-mă, în grupele în care am fost erau destui din acești studenți.

Viața în spital se desfășoară între 7:30 și 17:30, dar neoficial fiecare stă până își termină treaba și poți fi și întors din drum dacă mai au nevoie de tine. Există și gărzi de noapte în care tu răspunzi de șapte sau opt secții (la medicină internă) și gărzi de weekend în care tu răspunzi de toate secțiile tale două zile. Fiecare specialitate este compartimentată în trei: ambulatoriu, secția de terapie intensivă a acelei secții de cronici (nefro, cardio etc.) și secția de cronici.

Radiologia nu îți trimite rezultatele direct, ci se organizează o conferință zilnică cu toată secția ta în care radiologul prezintă rezultatele analizelor dinamic și discută cu doctorul despre diagnostic. Poți învăța foarte multe din acele discuții. Încă o chestie de final, când vă duceți acolo vă veți lovi de secretare, care vă vor spune fie să sunați sau să trimiteți un e-mail doctorilor. Germana voastră mă îndoiesc că e suficient de bună să vă faceți înțeleși la telefon și pe e-mail nu prea se

uită doctorii, mai ales de la niște „amărâți“ de români. Faceți tot ce se poate să vorbiți direct cu ei.

Limba germană este foarte importantă, iar nemții nu fac rabat de la ea, apucați-vă foarte serios de studierea ei dacă vreți să studiați sau profesați aici!

Am ajuns înapoi acasă cu note proaste luate din vina mea și anul următor am picat la taxă, însă nu regret și aș mai pleca odată dacă mi s-ar mai oferi posibilitatea. Coordonatorul meu de la farmacologie a întârziat trimiterea catalogului meu de acolo cu aproximativ cinci luni și după multe e-mailuri disperate s-a milostivit și mi l-a trimis. Un alt sfat este să faceți copii xerox după orice, dar absolut orice hârtie primită de la facultate.

În Germania am învățat valoarea muncii, faptul că trebuie să fii cât de bun poți pe bucățica ta, faptul că uneori trebuie să lupți, mi-am descoperit atât calități, cât și defecte și am învățat să mă acomodez repede cu situații noi. În vara aceea am făcut pentru ultima oară, sper, practică în România și am simțit un dor nebun de Germania, cei de pe secție nu ne lăsau să facem nimic și mai mult ne-au interzis medicinișilor să facem ceva practic, pentru ca cei de la școala de asistenți să aibă loc să facă ei, deoarece lor chiar le trebuie. Adio respect și disciplină, bun venit haos și descurcăreală românească!

În concluzie, Germania nu mi s-a părut țara unde umblă câinii cu covrigii în coadă, oamenii nu dădeau pe afară de bani, am întâlnit chiar și profesori de la facultate care mergeau cu trenul. Este un loc în care dacă muncești poți duce o viață confortabilă, dar nu vei face bani dintr-un salariu ca să nu mai muncească copiii copiiilor tăi. Însă este un sistem în care te

poți concentra pe meseria ta, fără să ai grija materialelor lipsă și imaginea medicului este una bună, însoțită de respect!

Bonus, vă ofer un tabel cu salariile medicilor din Germania.[11]

Poate că vi par mari, dar gândiți-vă și că viața este mai scumpă și la faptul destul de probabil că nu veți trece niciodată de titlul de *Oberarzt* sau poate că nici la acela de *Facharzt* nu veți ajunge. Pentru alte întrebări, vă stau la dispoziție la adresa de e-mail: acd2403@yahoo.com

Mult succes tuturor!

Andrei Gheorghe

Am să completez spusele lui Andrei cu faptul că și eu am fost cu o asemenea bursă (nu Erasmus, ci prin EUSP – European Urological Scholarship Programme) timp de trei luni în Germania, orașul Heilbronn, în ultimul an de rezidențiat. Era o bursă pentru chirurgie laparoscopică urologică și pe lângă partea științifică în sine, am vrut să văd cum este să fii medic și în alt sistem. Am fost impresionat plăcut de faptul că ai toate materialele medicale necesare la îndemână, nu trebuie să ceri cu împrumut diferite medicamente de la nu știu ce coleg de pe nu știu ce secție, așa cum se întâmplă la noi. Sau să îți cumperi tu kituri de cistostomie minimă (în cazul meu, de exemplu) și să le ții în vestiar pentru vreun caz în care vei avea nevoie iar spitalul nu le are în dotare. Îmi vine să râd când scriu asta, dar nu e de râs. Faptul că tot programul operator se desfășura după o rutină bine stabilită te făcea să pleci la ora 17 acasă relativ odihnit. Atunci am realizat că la noi în sistem te consumi enorm cu stresul adus de diferite

11. https://www.thieme.de/viamedici/arzt-im-beruf-weiterbildungs-coach-allgemeine-infos-1570/a/was-verdienen-aerzte-18665.htm

probleme, majoritatea non-medicale, generate de haosul din sistem și de respectul scăzut pe care îl au pacienții, chestiile astea chiar te consumă dacă îți pasă. Și lăsându-i la o parte pe cei care vin montați cu ideea că medicul este un nenorocit, ceilalți te respectă cu greu când nu reușesc să te găsească prin spital fiindcă tu trebuie să alergi în nu știu câte locuri de-a lungul zilei de lucru, iar ei cred că stai la cafea și țigări. Nici nu mai aduc în discuție stigmatul șpăgii care îți ia și restul de demnitate rămasă, deja este o etichetă pe care o primești indiferent dacă o accepți sau nu.

Într-adevăr, ce nu mi-a plăcut în Germania a fost faptul că organizarea secției de chirurgie se face tot în stilul paternal, vertical. Adică ai un șef care decide tot și tu nu poți face decât lucrurile cu care el este de acord. Așa că dacă vrei evoluție profesională într-o patologie anume, de multe ori trebuie să schimbi clinica. Nu e chiar rău, având în vedere că sunt multe clinici în Germania în care poți lucra, nu se compară ce se întâmplă la noi unde, deși ar fi spitale județene fără medici, nu ai cu ce să lucrezi. Referitor la stilul de viață, locuit în campus (toaletă și baia comună), internet și transport în comun sunt întru totul de acord cu Andrei, și pentru mine au fost dezamăgiri aceste lucruri. Însă din salariul de medic rezident și gărzile plătite îți poți permite o chirie decentă și o mașină la mâna a doua, dar cu care îți faci treaba. Că doar suntem în Germania, patria automobilelor bine întreținute, nu? Legat de banii de bursă, cred că este o politică generală să primești banii după ce faci tu investițiile tale (bilet de avion, aranjamente de cazare) și apoi la întoarcerea în țară, să primești și restul. Bursa mea a fost de 4.000 de euro pentru trei luni: 3.200 de euro i-am primit cu o saptămână înainte de plecare, odată ajuns în Germania am plătit din acei bani școlarizarea (1.000 de euro), am recuperat banii dați din

buzunarul meu în avans pentru chirie și avion, iar la întoarcerea în țară am primit și restul de 800 de euro. În felul acesta cred că se asigură că nu încearcă nimeni să îi escrocheze. În orice caz, chiar dacă sunt bani pe care îi primești înapoi, necesită un efort financiar inițial (biletul de avion si cazarea trebuiau căutate și plătite cu măcar o lună înainte). Cei care doresc să citească jurnalul bursei mele de trei luni o pot face pe site-ul dedicat acelei experiențe: www.myclinicalvisit.wordpress.com.

De ce sunt totuși absolvenții tentați să înceapă un rezidențiat în Germania? Dacă în cartea „Sunt rezident, what next?" v-am oferit povestea colegului meu Daniel Fudulu, care a început rezidențiatul în Chirurgie toracică în România și la finalul primului an a decis să plece în Anglia, unde a reînceput rezidențiatul, în următoarele rânduri veți afla povestea lui Dan Radmann, pasionat de Chirurgia generală și care a decis să nu mai aștepte examenul de rezidențiat în România, plecând imediat după absolvirea facultății în Germania.

POVESTEA LUI DAN RADMANN

Mă numesc Dan Radmann, medic rezident anul I Chirurgie generală. Am studiat în București la Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila". Am început facultatea foarte motivat, în 2008 și am terminat în 2014 la fel de motivat. Această motivație m-a făcut mereu să îmi doresc să fac mai mult decât cei din jurul meu.

În cele ce urmează doresc să povestesc cât mai multe despre cum am reușit, ce fac, ce îmi doresc să fac în profesia de medic. Doresc să îi mulțumesc bunului meu prieten, Ștefan

Gutue, la rugămintea căruia am decis să scriu acest scurt capitol despre mine, fără a dori să plictisesc cititorii sau să dau de înțeles că mă laud.

Lucrurile stau cam așa: cu cât îți dorești să faci mai mult, cu atât urmărești să ai mai multe rezultate și să ți se aprecieze efortul pe care îl depui. Acest lucru, din păcate, nu se poate regăsi în sistemul medical românesc, fapt care m-a făcut să plec fără regrete în Germania. Aici medicii muncesc mult, dar eforturile lor sunt apreciate și susținute financiar, ceea ce este, după părerea mea, foarte important pentru a avea o evoluție bună în viață, atât din punct de vedere profesional, cât și financiar.

Lucrurile nu sunt atât de simple precum par. Aici mă refer la faptul că pentru orice lucru important și de durată cum este cariera, trebuie să faci sacrificii. Timpul, banii, familia, prietenii... toate reprezintă un sacrificiu pentru început. Desigur că plecarea mea mi-a adus și bucurie și regrete. Nu e ușor să fii străin și să fii mereu ultimul om de pe ultimul loc. Cam așa îi văd nemții pe medicii străini, indiferent de cât de buni sunt.

Regula cea mai importantă pe care am învățat-o până acum este să nu pun lucrurile astea la suflet, ci să mă încarc mereu cu energie pozitivă și să fiu motivat să merg înainte.

Motivul principal pentru care am plecat a fost că întotdeauna mi-am dorit să muncesc într-o țară civilizată și într-un sistem care să mă ajute să mă dezvolt repede și bine profesional. De-a lungul celor șase ani de facultate am participat la o mulțime de congrese care mi-au deschis orizontul spre noi idei, spre cunoaștere și performanță. Din pasiune pentru chirurgie am început încă din anul II de facultate să merg în gărzi la spital și să întru în contact direct cu medicina

„adevărată". E drept, eram limitat pentru că nu aveam destule cunoștințe medicale ca student de anul II, dar mi-a prins bine să observ cum se comportă medicii, cum se desfășoară relația medic-pacient. Tot ce făceam pe atunci era să mai învăț de la doamnele asistente să fac treaba de „ucenic" pe secție: să montez branule, să fac recoltări de sânge, să am grijă de pacienți. Mai târziu am aflat că în chirurgie este important atât cum îți „iese" operația, dar și cum ai grijă de pacienți în timpii pre- și postoperator.

Prima practică de vară am facut-o în vacanța de vară la finele primului an de facultate, în Spitalul Municipal Orșova, orașul meu natal, unde cu ajutorul unui prieten chirurg am reușit să prind drag de chirurgie și în general, de medicină. Mi s-a dat ocazia să asist la operații diverse și să îmi formez o părere despre ce înseamnă cu adevarat medicina – lucru cu totul diferit de ce am învățat din cărți. **Atunci mi-am dat seama că nu e îndeajuns să citesc constant și să învăț teoretic, ci trebuie să învăț si practic**.

În anul II de facultate am pus în practică ce mi-am propus și am început să merg în garzi începând cu Spitalul Universitar de Urgență București (la Urgențe), aici am văzut prima dată că în unele cazuri trebuie sa fii mai rapid decât cronometrul și fiecare secundă contează. Apoi am început să frecventez gărzile de la Chirurgie plastică și microchirurgie reconstructivă de la Spitalul de Urgență Floreasca. Aici am învățat prima dată că „trebuie să ne purtăm frumos cu țesuturile". Am avut ocazia să particip la multe operații reconstructive și operații de anvergură (implantări de membru superior după traumă, îngrijiri de urgență pentru pacienții cu arsuri grave etc.). Fiecare minut mi-a adus ceva pentru experiența medicală. Am fost impresionat și am continuat să merg în majoritatea gărzilor

alturi de un medic minunat, de la care am invățat lucruri ce țin de Chirurgia plastică, dar și lucruri care țin de experiența de viață.

În anul III am avut primul contact cu adevărata medicină. Am învățat să consult pacienții, am învățat semnele clinice ale unor boli. La același spital, Spitalul de Urgență „Sf. Ioan", București, am cunoscut un medic chirurg pe care îl venerez. Am invățat multe de la dumnealui si mergeam constant în gărzi și la operații. Îi port respect și recunoștiință. În final, în anul VI, tot cu dânsul mi-am facut lucrarea de licență. Sfatul dumnealui a fost: *Termini facultatea și pleci în Germania. E cel mai bine pentru tine și pentru viitoarea ta carieră!* Acest sfat mi-a prins bine și îi voi mulțumi toată viața.

În anul IV am fost pentru prima dată la practică în Germania, pe Chirurgie generală, într-un oraș din vestul țării. Aici am aflat că trebuie să pornesc de la zero. Totul era diferit. La început mi s-a părut groaznic de greu. Termenii medicali erau noi, uneori nu înțelegeam exact ce vorbeau – unii vorbeau foarte repede, uneori în dialect, adică nu o germană pură, ci stâlcită. În prima săptămână m-am întrebat frecvent dacă am procedat bine că am ales să fac practica într-o țară străină. După zece zile m-am obișnuit, am făcut progrese, lucru pe care l-au observat și doctorii. După patru săptămâni am ajuns la concluzia că practica a fost alegerea cea mai bună. Mi s-au oferit multe (cazare, mâncare și bani). Pe lângă partea materială, care m-a motivat mult, am fost surprins că îmi dădeau ocazia să fac multe în sala de operație, ceea ce m-a determinat să îmi doresc și mai mult să îmi încep rezidențiatul acolo.

După ce m-am întors în țară, am continuat să învăț mai bine limba germană ca să pot ajunge la un nivel foarte bun. Limba este primul lucru care contează la ei și au dreptate.

Nu poți să muncești dacă nu te poți înțelege atât cu doctorii, cât și cu pacienții.

În anii V si VI de facultate am încercat să mă axez mult pe chirurgie și pe limba germană. Am considerat că sunt cele mai bune lucruri pe care le pot face pentru viitorul meu. Și chiar așa a fost (cum spune si Ștefan de multe ori: *Stai cu ochii pe marele premiu, fă lucrurile care contează pe termen lung!*). Am fost într-un fel condus de o pasiune, de face ceva ce îmi doresc cel mai mult.

Cu cât se apropia mai mult vacanța de vară din anul V eram și mai motivat să plec în Germania. De data asta am ales o altă clinică pentru a vedea cum stau lucrurile pe alte specializări. Am ajuns în nordul Germaniei, aproape de Marea Baltică, într-un oraș mic de aproximativ 6.000 de locuitori, unde spre surprinderea mea era o clinică de Ortopedie cu centru de excelență pe endoprotetică. Asta se traduce cam așa: erau pe zi nu mai puțin de 15 operații, în 3 săli. Se opera atât pe chirurgie generală, cât și pe ortopedie. Puterea economică își spune cuvântul, iar progresul în medicină se bazează pe știință și tehnică.

Nu am fost dezamăgit deloc. Cu toate astea, minusuri sunt peste tot. Există mulți oameni invidioși printre nemți, care sunt nedumeriți de ce trebuie să vină străinii să muncească în Germania. Naționalismul se simte destul de mult. După cum spuneam și mai sus, nu am pus lucrurile astea la suflet și am mers mai departe.

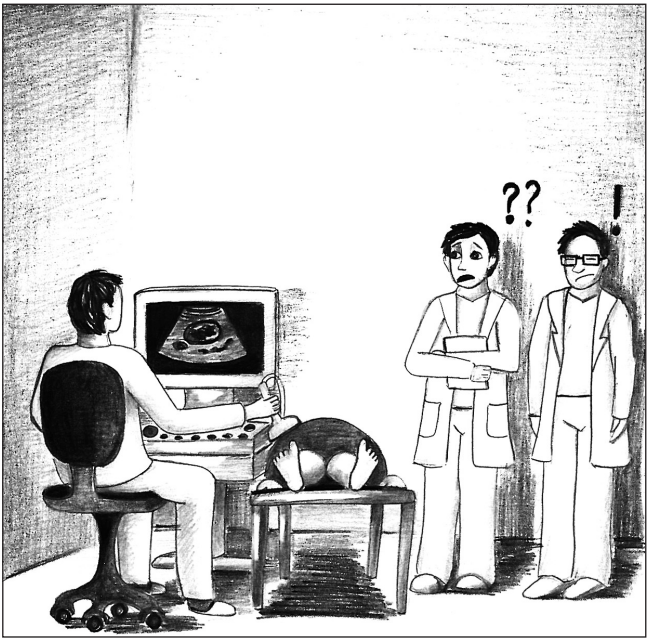
Ajuns în anul VI de facultate, am continuat să merg în gărzi la chirurgie plastică, generală și să mă pregătesc pentru examenele de licență și de limba germană. Aveam planuri măreațe până în septembrie 2014.

Ca o concluzie, pot spune că am ales Germania pentru faptul că am fost la practică, mi-a plăcut și am fost determinat

să profesez acolo. Nu sunt genul care să umble pe multe drumuri fără niciun scop. Așa că, nu m-am gândit să aleg o altă țară ca Anglia, Franța, Belgia etc. Ușor nu e niciunde, iar sistemele sunt diferite.

Am fost întrebat de Ștefan ce îmi place și ce nu îmi place la rezidențiatul pe care îl fac. Până la momentul actual îmi plac următoarele lucruri: oamenii sunt civilizați, NU se dă șpagă (întotdeauna mi-a displăcut să știu că de multe ori un medic este pus în situația să nu mai fie demn primind bani de la pacienți, mai ales de la cei care de multe ori nu au nici ce să mănânce și agonisesc poate ani de zile ca să meargă la o operație), sunt medicamente din belșug, există respect pentru medici, există comunicarea medic-pacient (se dă atenție pacientului, i se ascultă problemele, se oferă pacientului serviciile cele mai bune), curățenia clinicilor și calitatea serviciilor medicale sunt de nota 10. Medicii sunt foarte motivați și sunt remunerați pe măsura muncii. Un lucru foarte important în societatea germană: se zâmbește (asta denotă o atitudine prietenoasă între colegi, care nu aduce stres și se pretează la o muncă în echipă; între medic și pacient se creează o relație de încredere, lucru ce duce la succesul tratamentului aplicat). Un alt lucru care îmi place: după gărzi mă pot duce acasă să mă odihnesc, nu stau după 24 ore de gardă să mai muncesc, riscând să fac greșeli care în anumite circumstanțe pot fi fatale pe fondul oboselii acumulate. Asta se traduce prin calitatea serviciului medical, serviciu ce se respectă cu desăvârșire. Am și colegi români, care muncesc la fel de mult și reușim să ne dovedim respectul prin atitudine și prin hărnicie.

Pacienții sunt diverși: copii, adulți, bătrâni, chinezi, nemți, cehi, ruși, negri, oameni normali, oameni mai puțini normali, cazuri facile, cazuri grele, cazuri cataclismice. Pentru toți



„Orice întrebare aveți, vă rog să o puneți.
Ce este acea formațiune rotundă care se vede la ecograf?"
Cum poți să mă întrebi asta? Ia o carte și citește și apoi mai discutăm."

trebuie să am o soluție. În gărzi sunt singur pe patru departamente: Chirurgie, Ortopedie, Chirurgie vasculară și toracică. Trebuie să fiu capabil să acord consultația și tratamentul optim patologiei specifice. În cazul în care există un caz operabil de una din specialitățile de mai sus, trebuie să îl sun pe medicul primar de gardă să vină de acasă să operăm. Până atunci trebuie să pregătesc totul: să îi fac pacientului internarea, să sun la anestezie, la asistenta de la sala de operație, la laborator, la banca de sânge, la terapie intensivă, să programez pacientul la radiologie.

Ce se întâmplă când am trei pacienți sau mai mulți? E simplu: o plagă poate să aștepte în timp ce un pacient cu pneumotorax primează. Este mai complicat când există un pacient cu pneumotorax și un pacient cu ischemie acută periferică. Atunci trebuie să le acord îngrijirea medicală în paralel: când pacientul cu pneumotorax e la CT, mă ocup de pregătirea preoperatorie a celui cu ischemia periferică. Cer analizele, fac ecografia și programez pacientul pentru angiografie terapeutică cu liza în primă instanță. Apoi sun chirurgul vascular și chirurgul toracic. Între timp vine și pacientul cu pneumotorax de la CT și trebuie să încep procedura de drenaj pleural până vine chirurgul toracic de acasă. **Cel mai bine și mai mult înveți făcând.**

Pe lângă toate acestea, sunt și lucruri care nu îmi plac. Peste tot este câte o oaie neagră, uneori mai multe, din păcate. Invidia este peste tot. Unele asistente sunt invidioase pe medicii străini pentru simplul fapt că sunt străini și câștigă mai mult decât ele. Prin urmare, reușesc uneori să creeze obstacole și să îngreuneze munca. Cu toate acestea, le zâmbesc și mă port frumos cu ele. Mi s-a spus acasă că „vorba dulce mult aduce".

Per total sunt mai multe lucruri bune decât rele, neexistând loc de regrete. E greu, sunt departe de familie și de oamenii

dragi, dar nu regret că nu am rămas să fac rezidențiatul în România. Pot să spun că am pierdut medici dragi de la care am învățat multe și aș mai fi avut multe de învățat, dar asta nu ar fi fost totul pentru mine. Un salariu trebuie să îți dea posibilitatea să îți cumperi haine noi, să poți să iei cina la restaurant de cateva ori pe lună fără să ajungi la sapă de lemn din cauza asta, să îți permiți un concediu obișnuit și să poți să strângi lunar o sumă de bani, practic să nu ai grija „zilei de mâine". Dacă salariul nu îți aduce acest beneficiu, atunci trăiești zilnic cu dezamăgire și nu mai poți fi atent să zâmbești pacientului și nici familiei tale. Vreau să subliniez că în acest capitol există un efect de bulgăre între idei. Toate au o legătură, una o angrenează pe celalată dar totul pleacă de la dorința ta de a realiza ceva. Așa se evidențiază mai bine cum am reușit să ajung în poziția actuală, pornind de la zero și având acum în perspectivă un orizont larg, plin de motivație și succes.

După cum am zis mai devreme – am lăsat la final pentru a contura idea de ansamblu a poveștii mele – există o listă întreagă de citate care m-au motivat de-a lungul anilor. Cealaltă parte a succesului a devenit posibilă prin muncă și sacrificiu. Îmi place ceea ce fac și nu las greutățile să mă doboare. Zilnic mă pregătesc și am un program care îmi aduce atât relaxare, cât și dezvoltare personală.

În chirurgie trebuie să ai condiție fizică, picioare tari ca de atlet de performanță.

Prof. dr. Silviu Constantinoiu,
Spitalul Clinic „Sf. Maria"

Înainte de chirurgie, trebuie să știi medicină internă și fiziopatologie.

Conf. dr. Dan Isacoff,
Spitalul Clinic „Colțea"

Chirurgul este singurul artist care poate sta de vorbă cu opera sa.
Prof. dr. Iacob Iacobovici,
citat de prof. dr. Silviu Constantinoiu

Dacă vrei să vezi cât de bun este un chirurg, dă-i să opereze o hernie.
Prof. dr. Nicolae Iordache,
Spitalul de Urgență „Sf. Ioan"

Ce se întâmplă dacă într-un spital nu ar fi chirurgi? Ar fi prăpăd: Ar muri sau ar înnebuni oamenii. Ce, la Obregia au chirurgi?
Dr. Ștefan Voiculescu,
Spitalul Clinic „Colțea"

Trebuie să știi când să operezi, dacă trebuie să operezi, cum să operezi și dacă mai poți să operezi.
Dr. Florin Turcu,
Spitalul Clinic de Urgență „Sf Ioan"

Trebuie să te porți cu țesuturile că și când îți mângâi copiii.
Prof. dr. Ioan Lascăr,
Spitalul Clinic de Urgență Floreasca

Vă doresc să vă urmați visele!

Și dacă tot am vorbit până aici despre rezidențiat, am ajuns și la următorul punct despre care am menționat că îți poți folosi timpul de oportunitate: pentru studiu. Și când spun studiu, mă refer la cel mai important examen, cel de rezidențiat! Pentru cei care vor să rămână în țară, pregătirea trebuie să înceapă cu aproximativ doi ani înainte de examen, adică din anul V. Eu cel puțin așa consider. Și să învețe serios, nu la modul: *lecturez un text și mă gândesc la ce se mai întâmplă pe Facebook*.

Ochii pe marele premiu – examenul de rezidențiat

Știu, pare devreme ca în anul V să începi să înveți pentru rezidențiat, mai ales că încă nu sunteți „copți" și trecuți prin toate materiile, dar cui îi pasă? Grilele de la examen îți verifică **doar** capacitatea de memorare și mai puțin modul de a gândi clinic, așa că nu vă bateți capul foarte mult cu această dilemă. Un al doilea motiv pentru care să începeți să învățați din anul V este că evident, timpul este foarte scurt. Aparent aveți în față doi ani, dar timpul efectiv de învățat este de departe mult mai redus. Gândiți-vă că vrând-nevrând veți pierde timp cu transportul prin oraș la diferitele stagii, apoi cu învățatul pentru examenele respective, se mai pierde timp și cu vacanțele, căci asta e, suntem oameni. Sentimentul de presiune nu este mare în anul V. Din anul VI încep să apară încet-încet grijile: lucrarea de licență, apoi examenul de licență, apoi la două luni după acesta vine și examenul de rezidențiat. Dacă vrei să faci o treabă serioasă, timpul este insuficient pentru toate. Cei care își doresc să ia neapărat un punctaj mare pentru specialitatea pe care o visează zi și noapte, puteți fi siguri că învață încă de pe acum fiindcă este singurul mod în care își vor îndeplini visul.

Și vă rog din suflet, nu vă luați după colegii care spun că nu învață sau că se vor apuca din anul VI, sau că nu au timp și tot așa. Excluzându-i pe cei cu o memorie fantastică, restul sunt ori sunt nepăsători și sinceri, ceea ce nu vă ajută, ori mint ca să vă determine pe voi să fiți relaxați. Să nu vă aud cu gândirea: *lasă că am timp*. Niciodată nu aveți timp destul, credeți-mă! Eu cel puțin aveam niște colegi care se dădeau mereu de ceasul morții la examen că nu au făcut nimic, că îl vor pica. Pe moment ce să zic, îi credeam. Și cum naiba se face că mereu luau nota 10. Adică ok, înțeleg că nu prea știi ce ai făcut

în sensul că iei 9 sau 10, sau iei 8 sau 9, sau între 4 și 5, acolo chiar sunt emoții! Însă în rest îți poți estima nota, nu poți să nu faci o diferență în munca ta între 4 și 10, să fim serioși! Genul ăsta de oameni nu trebuie niciodată crezuți. Plus că pe măsură ce se apropie examenele, inclusiv licența, o să aveți o grămadă de emoții care vă vor afecta capacitatea de învățare. Iar dacă nu sunteți antrenați în a memora, o să aveți nevoie de o perioadă bună până ajungeți la performanțele colegilor obișnuiți cu „toceala".

Nu începeți nici cu scuzele din categoria: *Nu mă apuc să învăț fiindcă se schimbă materia și am învățat degeaba!* Credeți-mă din nou pe cuvânt, chiar dacă se schimbă bibliografia, medicina rămâne tot aceeași. Se schimbă autorii, nu și constantele bioumorale sau anatomia, farmacologia, semnele și simptomele diferitelor boli. Așadar, nu vă jenați să vă suflecați mânecile și să vă apucați de treabă!

Învățatul pentru rezidențiat conține aceleași reguli prezentate în prima parte a cărții, însă e un maraton. Vă poate aminti de disciplina de care ați avut nevoie pentru a învăța în liceu la chimie și biologie pentru admiterea la Medicină. Mulți au început încă din clasa a XI-a meditațiile tocmai din cauză că în clasa a XII-a a fost un program infernal cu Bac-ul și apoi admiterea pe la facultate/facultăți. Așa că acum istoria se cam repetă, iar miza este tot viitorul vostru.

Pe lângă un program de învățat aveți nevoie și de suportul psihic pentru a nu renunța.

Ștefan, dar tu ai făcut ceea ce ne sfătuiești pe noi?

Nu. Am dat rezidențiatul de două ori. Prima dată nu am învățat nimic fiindcă nu îmi păsa, eram fericit cu viața mea și jobul de atunci și nu am alocat timp învățăturii. Am luat un punctaj de 500 și ceva de puncte și am bifat răspunsurile

din amintiri și corelații logice. Îmi pare rău doar de banii dați pe taxa de examen. A două oară însă, ei bine, atunci am învățat opt luni în continuu. Nu am avut decât șapte zile vacanță de vară, la mare. Însă eram atât de prins cu grija examenului încât a fost o vacanță „pe pilot automat" în care eram cu mintea acasă și nu vroiam decât să mă întorc mai repede și să continui învățatul. Vedeam care era „marele premiu" și nu mă bucuram la micile recompense. Dacă nu aș fi fost pasionat de bani și jobul din acei ani de facultate, aș fi urmat programul de mai sus, începând cu anul V. De fapt, colegii mei de succes care au luat rezidențiatul din prima și în specialitățile dorite așa au și făcut.

DE CE SĂ ÎNVEȚI ÎN RITM CONSTANT?

Să presupunem că investiți timpul și energia necesare pentru a învăța o pagină pe zi dintr-un tratat. La 10 zile veți avea 10 pagini învățate (atenție, mă refer la învățatul pentru a înțelege despre ce este vorba, nu sprintul de a reține cât mai multe noțiuni și de a le pierde rapid după examen). Un fleac, un student medicinist cu memorie bună și obișnuit să tocească vă poate ajunge din urmă în jumătate de zi. Vă vine să renunțați deja, pare o idee proastă asta cu o pagină pe zi, nu? Dacă veți persevera, peste încă 20 de zile, la finalul unei luni, veți avea 30 de pagini învățate. Același student medicinist cu memorie bună, după o zi de efort serios, s-ar putea să vă ajungă din urmă, așa cum se întâmplă cu trasul tare în sesiune. Dacă perseverați în același ritm de o pagină încă o lună, veți avea 60 de pagini învățate. Mai poate medicinistul talentat să vă ajungă într-o singură zi din urmă? *Sh*t*, nu prea. La un an aveți deja 365 de pagini învățate. Deja sunteți greu de

prins din urmă! Efortul mininm zilnic ajunge să însemne ceva dacă este **consistent** și **consecvent**. Efectul de „dobândă" devine astfel real, însă pentru asta trebuie să vă autoeducați și dezvoltați cele două calități menționate înainte.

La ritmul de o pagină pe zi din materia de rezidențiat, începând din anul III, în trei ani veți avea 1095 de pagini învățate. E cam puțin. Dar la două pagini pe zi, ajungeți la 2.200! Wow, nu e rău deloc. Cam atât cu discuțiile, sunteți oameni inteligenți și ați înțeles ce vreau să spun. Nu vă mai agățați de argumente de tipul: *dar cutare are o memorie fantastică, e supertalentat, reține instantaneu!* O fi, nu zic că nu! Dar voi puteți face ceva care nu necesită un talent aparte, ci doar muncă simplă dar consecventă și consistentă. În timp, veți fi mai mult decât mulțumiți.

Mai există partea cu scuzele, preferata mea: *Da, dar eu am probleme, nu pot face asta zilnic, trebuie să mă ocup de nu știu ce, trebuie să fac nu știu ce lucru etc*. Nimănui nu îi pasă de scuzele mele sau ale tale. Scuze avem cu toții. Rezultatele sunt însă cele care ne fac deosebiți în ochii altora și în viețile noastre.

Unii dintre voi vor înțelege să nu mai învețe așa de bine la stagii fiindcă trebuie să se concentreze pe rezidențiat. Dacă nu sunteți în categoria „învăț pentru bursă, căci de ea depinde viața mea" sau în categoria „dacă nu termin facultatea cu media 10.00 mă arunc de pe bloc", atunci notele și implicit media finală nu contează cu nimic. Cel mai trist este că majoritatea studenților își spun „nu învăț pentru stagiu fiindcă mă ocup de rezidențiat", iar când trebuie să învețe pentru rezidențiat o lasă complet baltă. Asta este de departe cea mai proastă idee, am mai zis-o de-a lungul cărții.

Nu vreau să îmi sară nimeni în cap pentru că aș încuraja studenții să nu învețe. Ce vreau să înțelegeți este că trebuie să

aveți în vedere obiectivele cu adevărat importante. Iar fără un rezidențiat luat nu veți merge mai departe in profesie.

SĂ TRECEM LA TREABĂ!

Dacă nu v-ați mai făcut niciodată un plan de învățat, nu-i nimic. Întotdeauna începeți cu întrebarea „Cât timp mai am?". În acest fel vă stabiliți un termen limită (*deadline*) la care să terminați de învățat materia. Dacă nu vi-l stabiliți voi, vi-l stabilește oricum Ministerul Sănătății când anunță data examenului, undeva la finalul lunii noiembrie.

Apoi trebuie să vă răspundeți la întrebarea „Câtă materie am de învățat?". Vă strângeți la un loc toate materialele necesare și faceți pe hârtie un calcul al numărului de pagini. Apoi împărțiți numărul de pagini la numărul de zile rămase. Cu cât timpul va fi mai scurt, cu atât vor fi mai multe pagini, ceea ce evident, e de rău! De aceea și insist să nu ajungeți în criză de timp!

După ce ați lămurit și asta, vă rog mult scrieți-vă în calendarul prezentat la începutul cărții obiectivul sfânt de bifat zilnic, de exemplu „3 pagini pentru Rezi". Acesta e un obiectiv vital și care trebuie bifat *no matter what*. Viața e plină de momente neprevăzute și timpul vă poate fi oricând răpit cu tot felul de evenimente, așa că prima grijă pe ziua respectivă trebuie să fie asta, învățarea celor 3 pagini. Și învățați pentru a înțelege înainte de toate, apoi memorați lucrurile care chiar nu pot fi înțelese. Întotdeauna vor fi scuze prezente de tipul: *dar acum trebuie să mă ocup de stagiul nu știu care*. De acord, ocupă-te, nu ai nevoie de restanțe! Însă stagiul cutare nu îți va decide soarta când vei fi singur în fața grilelor în dimineața aceea de duminică din noiembrie, când punctajul tău va

însemna alegerea specialității dorite sau să alegi prin resturile lăsate de alții. O faci tot pentru tine. Notițe, lămuriri, formule mnemotehnice, *whatever it works!* Pe parcurs veți mai uita din noțiuni, nu e nimic, nu vă amărâți prea tare, le veți repeta, căutați modalități să le memorați mai bine și nu vă cramponați prea tare dacă ați uitat din ele. Un alt pas important este să vă gândiți sub ce formă puteți fi întrebat diverse amănunte din materie. Încercați să vă faceți și voi astfel de întrebări, dacă ați fi în comisia de rezidențiat ce fel de grile ați face din materie? Să nu credeți că cei care fac grilele sunt mai isteți decât voi. E suficient să se uite pe text, să aleagă un paragraf care li se pare important (ceea ce trebuie să învățați și voi să identificați) și apoi să îl formuleze ca o întrebare. Să fim serioși, nu e *rocket science*. Necesită doar muncă și timp alocat. Și repet, nu treceți peste noțiuni care nu vă sunt clare, nu săriți cuvinte despre care nu știți ce înseamnă doar pentru că „sunt obosit" sau „m-am săturat de prostia asta". Dezobișnuiți-vă să mai gândiți așa, mai ales că este vorba despre voi.

MOTIVATIA PENTRU A REUŞI

Întotdeauna vor exista și zile proaste în care nu aveți chef de învățat sau vă simțiți obosiți. Și acestea sunt firești, toată lumea le are. Unii iau măsuri imediat, alții se dau bătuți și nu mai fac nimic, iar alții se târâie cu foile în brațe dar cu mintea în altă parte. Dacă ajungeți în stadiul în care sunteți cu mintea pe câmpii, opriți-vă, fiindcă vă furați singuri timpul. Ori mergeți și dormiți, ori vă plimbați pe afară la aer și apoi dormiți sau vă luați tot restul zilei liber. Nu puteți forța organismul mereu. Evident, pauzele acestea extinse nu trebuie să se petreacă mai des de o dată pe săptămână. Învățând din timp, câte puțin, aveți

și timpul necesar pentru odihnă, asta este și strategia! Am spus că este un maraton, nu un sprint. Încercați să aveți zilnic o atitudine proactivă, să realizați câteva chestii mărunte înainte de a vă apuca de învățat. Cel mai simplu este să faceți puțină curățenie în cameră: să vă strângeți patul, aerisiți camera, faceți ordine în materiale și nu lăsați pe masa de lucru decât cărțile/foile care au legătură directă cu învățatul vostru. Dacă vă deprimă grosimea cărții din care aveți de învățat, nu e nimic, smulgeți foile de învățat și apoi prindeți-le într-un alt dosar cu șină. În acest fel nu doar că abordați cu mai mult curaj cele trei foi neajutorate, dar în același timp veți vedea și cum se adună în dosarul cu șină foile parcurse și asta vă dă iarăși încredere în voi! Și nu în ultimul rând, înconjurați-vă de oameni care văd binele din voi, iar de persoanele toxice stați cât mai departe cu putință. Aveți nevoie de tot elanul disponibil.

Legat de oboseala acumulată, îmi amintesc că înainte de examenul de rezidențiat (cel dat a doua oară) cu o lună-două, ajunsesem să mă culc foarte târziu, a două zi mă îndopam cu cafea și energizante și iarăși stăteam până noaptea târziu. După ce am luat examenul de rezidențiat, în decembrie am avut o stare de oboseală continuă și deși dormeam, tot nu mă simțeam în regulă. Mi-am făcut niște analize obișnuite de sânge și ghiciți ce: transaminazele erau la fel de mărite ca ale unui bețiv profesionist! Medicul de laborator era convins că am hepatită și m-a determinat să mă testez mai departe, dar evident că nu aveam niciun virus. **Concluzia: Nu vei ajunge nicăieri cu o sănătate șubredă.** Mai ales că începutul rezidențiatului nu va fi deloc relaxare și voie bună. Or să mă întrebe unii acum: *Dar Ștefan, dacă aveai timp liber fiindcă stăteai acasă și învățai, de ce ai ajuns să te forțezi în halul asta?* Răspunsul este simplu: *Fiindcă nu concepeam altă variantă decât reușita, iar când*

gândești așa îți aloci tot timpul și resursele pentru a fi sigur că ajungi acolo.

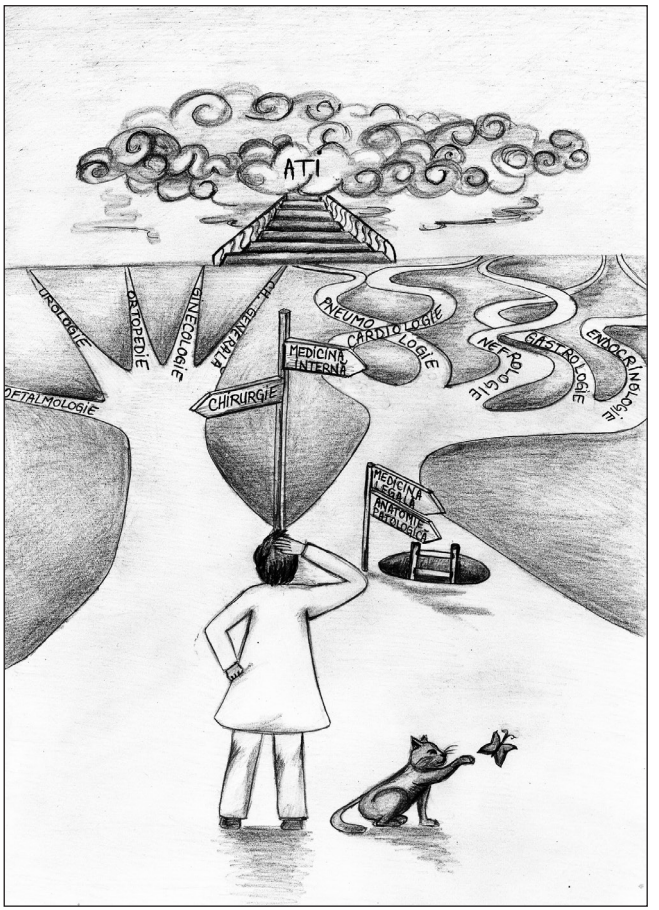
Motivația este a naibii de importantă. Păstrați lângă voi câteva obiecte care să vă amintească mereu de ce faceți asta. Poate fi o poză, o carte, orice, voi știți mai bine. Eu îmi amintesc că aveam o poză de la absolvire alături de colegele de grupă și mă gândeam că fiind fete serioase care au învățat, au luat rezidențiatul și acum lucrează în spital, doar eu sunt „oaia neagră" a grupei, care trebuie să recupereze. Și așa și era! Însă nu rușinea m-a motivat, pe cât dorința de a fi înapoi în rândul colegilor, în breaslă. Situația a făcut ca la unu-doi ani de la începutul rezidențiatului, colegele mele să se lămurească de situația din țară și să plece în afară pentru a-și continua/reîncepe rezidențiatul.

Ce te motivează pe tine să devii rezident într-o specialitate anume? Faptul că este bine plătită, că este bine văzută? Nu știu ce sfat să îți dau în afară de faptul că asta ar trebui să te vezi făcând tot restul vieții. Dacă nu simți asta, poate că nici specialitatea nu este cea pe care ți-o dorești de fapt și o alegi din alte motive.

CÂTEVA SFATURI PENTRU ZIUA EXAMENULUI!

1. Treziți-vă la timp. Este extrem de important! Puneți două telefoane să sune dacă nu aveți încredere într-unul singur.
2. Strângeți-vă cu o seară înainte toate obiectele pe care vreți să le puneți în rucsac, oricum nu le veți folosi. Mă refer la toate foile, schemele, formulele etc. care fiind acolo lângă voi vă vor face să vă simțiți mai bine, vă dau un plus de confort psihic.

3. Odată ce va începe examenul, dar și înainte, mențineți o stare de calm, e un examen de durată și nu vreți să vă consumați nervii încă de la început. Nu vă mai gândiți la nimic în următoarele ore: nu mai aveți mamă, tată, iubit, nimic. Sunteți singure pe lume, doar voi și întrebările plus grila de bifat.
4. Îmbrăcați-vă cât mai călduros și comod, veți sta blocat patru ore pe scaun la examen. Puteți să vă dați discret cu un parfum care vă dă o stare de bine. Evident că puteți lua orice tricou norocos, orice vă face să vă simțiți bine!
5. Nu transformați masa de scris într-un bufet suedez, așa cum îmi amintesc că făceau unii colegi: sticlă de apă, sticlă de suc, ciocolățele, doză de energizant. etc. O sticlă de apă plată/minerală la 0,5 l (prea multă apă va umple vezica rapid și asta o să complice lucrurile) și câteva bombonele vă vor fi de ajuns pentru a mai ridica glicemia la nevoie. De asemeni, înainte de examen mâncați un mic dejun bogat în proteine și carbohidrați, trebuie să fiți sătui destul timp. Un stomac gol vă distrage atenția. Și evident, evitați orice mâncare grea, de tip *fast-food*, care vă va stoarce de energie. Un copan cu cartofi prăjiți, conform nemulțumirilor nutriționiștilor, vă va ajuta la fix!
6. Nu exagerați cu cafeaua și energizantele, nu vă vor face mai deștepți. În cel mai rău caz veți deveni și mai agitați și nu aveți nevoie de asta. Așa că sfatul meu este să evitați amestecul lor și evitați și cafeaua tare, gen espresso. Cola, Pepsi etc. sunt bune fiindcă mai aduc zahăr necesar creierului, însă vă vor face și sete curând.
7. În timpul examenului, normal, o să răspundeți la întrebări pe o ciornă. La un număr de întrebări strânse, de exemplu la 30 de grile, eu m-am apucat să le și trec pe


ATI
UROLOGIE
ORTOPEDIE
GINECOLOGIE
CH. GENERALE
PNEUMO
CARDIO LOGIE
NEFRO LOGIE
GASTRO LOGIE
ENDOCRINOLOGIE
OFTALMOLOGIE
MEDICINA INTERNA
CHIRURGIE
MEDICINA LEGALE
ANATOMIA PATOLOGICA

foaia de examen. Nu doar că le revăd cât timp sunt încă proaspăt parcurse (oricum dacă nu știu care e răspunsul după două parcurgeri ale grilei, slabe șanse să mă lumineze inspirația mai târziu), în același timp îmi calmează și din anxietatea că *nu am imbulinat nimic până acum și sunt atât de multe întrebări de imbulinat*. Odată ce știi că ai „îmbulinat" 30 de grile pe foaie mergi înainte mai încrezător și mai relaxat.

8. Să las imbulinatul tuturor întrebărilor la final nu mi se pare o idee strălucită întrucât îmi dă o senzație de grabă să răspund, iar la final mă grăbesc să le îmbulinez ca să mă încadrez în timp. Iar graba duce de multe ori și la greșeli. Nici nu vreau să mă gândesc cum ar fi să îmbulinez o întrebare cu un număr mai sus sau mai jos și să se ducă naibii tot. De aceea spun, menținеți controlul cât puteți asupra voastră și a întregului proces.

VERSIUNEA SABINEI DESPRE REZIDENȚIAT

„Dacă pentru un examen obișnuit poți să mai îngrași porcul în ajun, rezidențiatul e un tur de forță. Unii încep să învețe cu un an înainte, dar eu una n-aș începe cu mai mult de 6 luni. De ce? Pentru că e un efort important care trebuie susținut. Nu poți să susții același ritm intens de învățare timp de un an. Și pericolul poate fi să obosești sau să încetinești ritmul chiar în lunile dinainte de examen, când trebuie să turezi motoarele cel mai puternic. În ultimele două luni trebuie să zbârnăi. Informația pe care o înveți (sau o recapitulezi) atunci are cele mai multe șanse să-ți rămână în cap în momentul examenului.

Nu cred în formula: decât să studiez multe ore zilnic, mai bine învăț doar doua-trei ore pe zi, chiar dacă mă întind pe

perioade mari de timp când cred că există pericolul s-o lălăi mai mult.

Regula de aur este să rezolvi cât mai multe grile. Așa înveți cum să răspunzi ca să-ți mărești șansele de a nimeri răspunsul corect (și asta e o abilitate care are nevoie de antrenament). În plus, e un mod minunat de a-ți fixa cunoștințele și de a vedea ce subiecte mai trebuie repetate. Cea mai mare greșeală e sa neglijezi rezolvatul grilelor, din dorința de a învăța mai mult. Alte trucuri nu am. Cafea, cola cu ness când doar cafeaua nu mai funcționează (dacă te ține nodul sinoatrial), sport și dușuri reci. Somn și de la capăt.

Motivația o găsești în faptul că în România punctajul de la rezidențiat îți permite să-ți alegi specialitatea.

Și aici vine altă problemă, pericolul „punctajitei", boală care-i afectează pe cei care obțin punctaje mari. E o tulburare mnezică ce îi face incapabili să-și amintească specialitatea pe care o doreau inițial și îi determină să aleagă altă specialitate, uneori fără nicio legătură cu cea inițială, doar pentru că punctajul le permite. „Punctajita" se manifestă uneori chiar în sală, în momentul alegerii, când bolnavul (studentul adică) își dă seama că ar putea prinde o specialitate-vedetă și își schimbă opțiunea în ultimul moment. Nu vă lăsați afectați de boala asta, căci se lasă cu sechele pe viață. Făceți-vă o listă cu specialitățile dorite de-acasă, gândiți-o la rece, luați în considerare toate aspectele (poate nu vă place să stați nedormiți în gărzi, nici stresul, nici să luați decizii rapid, atunci cardiologia nu-i o decizie așa bună, să dau un exemplu). Nu-i nicio rușine să-ți placă să duci o viață comodă, fără gărzi, fără ore petrecute în sala de operație. Nu-i nicio rușine să preferi o specialitate paraclinică, chiar dacă punctajul îți permite să

iei chirurgia plastică. Ar fi o prostie să alegi bazat pe ce preferă majoritatea."

Nu am modificat deloc sfaturile Sabinei, în fond ea a luat un punctaj foarte bun la rezidențiat, cu care putea alege aproape orice specialitate își dorea însă mă văd nevoit să menționez din nou un aspect: deși nu recunoaște și i se pare normal, Sabina face parte dintr-o categorie de *super-learneri*, care pot asimila rapid și bine informațiile. Așa a fost mereu și am apreciat-o mereu pentru asta. Sfaturile ei nu sunt pentru oamenii obișnuiți ca mine și ca majoritatea studenților medicinești. Din punctul meu de vedere, să trag tare în ultimele șase luni înainte de rezidențiat cu toate problemele pe cap (lucrarea și examenul de licență) ar fi rețeta garantată pentru un rezultat submediocru, cunoscându-mi limitele și modul de funcționare a organismului.

Mai departe, un mic bonus! Mereu m-am întrebat în anii de facultate dacă nu cumva ar fi fost mai bine să fi făcut Stomatologia, deși recunosc că nu aveam nicio pasiune pentru această meserie. Ce mă fascina era faptul că „studenții fac practică" acolo și astfel când termină facultatea sunt capabili să între direct în activitatea de cabinet. Tocmai de aceea am rugat-o pe Adelina Ilie, studentă în anul V la Stomatologie și o fană a cărții „Sunt rezident, what next?", să îmi dea un răspuns la întrebarea de mai jos.

„Mai bine făceam Stomatologia?“

Mă numesc Adelina-Mihaela Ilie, am 23 de ani și sunt studentă în anul V la Facultatea de Medicină Dentară din cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila“ din București. Am decis să urmez Medicina dentară în vara precedentă clasei a XII-a. Deși unii ar spune că pentru o facultate că aceasta trebuie să te hotărăști cu mult timp înainte, pentru a face pregătiri în afara orelor de liceu, pentru mine un an de pregătire a fost suficient pentru a intra pe unul din locurile bugetate. Am ales Medicina Dentară din proprie inițiativă pentru că îmi plac lucrurile migăloase și mi-a plăcut de când eram mică ideea de a lucra într-un cabinet, de a trata oamenii și de a le reda zâmbetul. Știți cum se spune: „Bright smiles, bright futures“. Sunt persoane care cred că atunci când alegi facultatea aceasta te gândești mai mult la partea materială, aceasta este concepția generală: stomatologii câștigă banii destul de ușor pentru că tratamentele sunt destul de scumpe și au mulți pacienți zilnic. Privind din perspectiva unui viitor medic dentist, spun că lucrurile nu stau așa pentru că materialele sunt scumpe, iar tratamentele trebuie realizate cu multă atenție deoarece medicul are responsabilitatea de a asigura funcțiile principale ale aparatului dento-maxilar, punându-se mare accent în ultima perioadă pe estetică. Și mai ales, nu este suficient să fii într-un domeniu bine plătit dacă

nu ești un bun profesionist, fiindcă nu vei avea prea mulți pacienți și mereu va fi o concurență puternică.

Mutatul în București odată cu începerea facultății m-a ajutat destul de mult să mă maturizez, să fiu mai responsabilă și să-mi dau seama care sunt prioritățile în viață. După părerea mea, este benefic pentru o persoană de 19 ani să nu mai depindă în totalitate de părinți și să-și înceapă evoluția pe cont propriu. În cazul nostru, al medicinișilor, spre deosebire de alți studenți, avem nevoie de susținerea financiară a părinților pe parcursul celor șase ani de facultate și din păcate, chiar și pe perioada rezidențiatului, ceea ce este evident oribil pentru cineva care vrea să fie independent financiar. Bucureștiul este un oraș cu multe oportunități, atât din punct de vedere cultural, cât și din punct de vedere al petrecerii timpului liber, al distracției, dar de asemenea este un oraș în care sunt multe tentații și trebuie să fii stăpân pe tine și să te gândești bine cât de mult vrei să te lași „dus de val“. Am avut colegi care odată cu mutatul în București și-au uitat prioritățile și au rămas repetenți sau au renunțat la facultate.

Totul depinde de tine! De cât de mult îți dorești să reușești să termini ce ai început și de ambiția pe care o ai pentru a ajunge cât mai sus!

După patru ani și jumătate de facultate pot spune că e bine să îmbini învățatul cu distracția. Nu sunt de acord doar cu învățatul „pe brânci“, pentru că poți avea momente în care vei claca, te vei demoraliza și treptat îți vei pierde încrederea în tine. Însă nu sunt de acord nici cu învățatul doar în sesiune, pentru că vei intra în panică și nu oricine poate să învețe în astfel de condiții. Plus că uiți la scurt timp cam tot ce ai învățat atunci pe fugă.

În primul an de facultate, totul ți se va părea greu: oraș nou (în cazul în care faci facultatea în alt oraș decât cel natal), profesori duri cu pretenții mari (vei observa că sunt diferiți de cei din liceu și că cel mai dur profesor pe care l-ai avut în liceu ți se va părea acum simpatic față de ce vei întâlni în facultate), colegi noi cu modalități de gândire diferite față de ale tale și poate crescuți într-un mod diferit față de tine. Poate fi un plus dacă ai noroc de o grupă de colegi la fel de dornici de a-și face prieteni noi ca și tine. În felul acesta puteți învăța împreună, vă puteți ajuta cu informații sau materiale legate de facultate și timpul petrecut împreună va fi mult mai plăcut.

Primele două săptămâni în care m-am mutat la cămin în București au fost destul de dificile. Mi se părea foarte greu să îți împarți camera cu cineva, eu fiind singură la părinți. Dar treptat m-am acomodat și mă simțeam ca într-o tabără prelungită. Nu este atât de rău să stai la cămin precum cred unele persoane. Este bine mai ales dacă ai colege de aceeași vârstă cu tine și la aceeași facultate. De asemenea, în sesiune este destul de motivant să îți vezi colegele învățând. Consider că este un lucru bun pentru un adolescent să se mute de acasă. Unul din avantaje este că înveți să-ți gestionezi singur banii. Desigur, la început acest lucru este greu și ai tot timpul nevoie de bani suplimentari. Dar după o perioadă de timp te acomodezi și știi exact de ce ai nevoie. Locuitul departe de părinți te schimbă, relația cu ei se îmbunătățește, ai momente în care ți se face dor de ei și de casă, lucru care nu se întâmplă dacă locuiți tot timpul împreună. După acești ani în care am stat departe, acasă rămâne singurul loc în care mă simt în totalitate liniștită, dar pe de altă parte Bucureștiul mă umple de energie. Aglomerația, agitația, oportunitățile pe care ți le oferă acest oraș, faptul că aici întâlnești oameni din toate tipologiile și personalitățile, mă încântă și mă fac să îmi doresc să rămân aici pe viitor.

Nu aș putea spune că Medicina Dentară este o facultate mai „practică“ decât Medicina Generală, pentru că se fac tot șase ani de facultate și pentru că trecem prin majoritatea materiilor care se fac la Medicină Generală, iar noi avem în plus și materiile noastre de Stomatologie. Totuși, consider că este benefic pentru noi să avem cunoștințe despre celelalte specializări, doar suntem medici înainte de toate!

Din punct de vedere al practicii în facultate, lucrurile „scârțâie“ deoarece dreptul de liberă practică, conform legislației, nu îl are decât cel cu o diplomă de medic. În felul acesta, noi ca studenți nu avem dreptul să facem absolut nimic. În schimb, asistăm la manoperele realizate de asistentul universitar sau șeful de lucrări și eventual încercăm să ne facem utili prin a-i aduce instrumente dacă acesta are nevoie, facem anamneză pacientului, lucrăm pe dinți extrași, pe endoblocuri, utilizăm dinți din acrilat, ne uităm pe radiografii, pe modele de lucru. Cunoștințele teoretice le înveți din facultate, dar pentru cunoștințele practice este bine să mergi la un cabinet particular care să-ți permită să faci manopere stomatologice sub supravegherea medicului și să vezi cât mai multe cazuri, metode de tratament, particularități. De asemenea eu cred că este bine să vezi metodele de lucru ale mai multor stomatologi, nu să te rezumi la unul singur.

Noi, cei care terminăm Medicina Dentară, spre deosebire de cei care termină Medicină Generală și sunt nevoiți să facă un rezidențiat, după absolvire avem diploma în mână și se presupune că știm să rezolvăm orice problemă ar putea avea pacientul. Lucrurile însă nu stau deloc așa, pentru că dacă nu vedem mulți pacienți în facultate, dacă nu avem ocazia să lucrăm la pacient, nu avem de unde să dobândim experiență și să le asigurăm cele mai bune tratamente viitorilor noștri pacienți. Deci, suntem cu toții cam în aceeași oală.

Un lucru care pe mine m-a dezamăgit destul de mult pe parcursul anilor de facultate a fost faptul că nu prea există prietenie între colegi, probabil din cauza luptei continue pentru note și datorită faptului că anual lista celor care sunt la taxă sau la buget se schimbă în funcție de medii, taxa fiind în anul în care eu am început facultatea de 6.000 de lei, iar acum 9.000 de lei. Lucrul acesta ne face probabil să fim mai egoiști și să împărtășim doar cu cei apropiați informații și materiale legate de facultate. Nu este benefic pentru noi, pentru că aceasta este perioada în care ne formăm cel mai mult caracterul și în care prin prisma viitoarei meserii ar trebuie să ne dorim să ne ajutăm cât mai mult colegii. Am speranța că viitoarele generații vor fi diferite și vor încerca să fie mai unite!

Vă mulțumesc pentru atenția acordată în parcurgerea acestor rânduri. Vă doresc tuturor mult succes în profesie, atât în anii de facultate, cât și mai departe!

Ce specialitate să aleg?[12]

Pentru început, nu cred că un absolvent de medicină poate face o singură specialitate bine și pe restul prost, suntem cu toții oameni deștepți și capabili. Desigur, asta nu înseamnă că le puteți face pe toate la fel de bine, dar vor fi câteva specialități spre care aveți o înclinație aparte.

În cazul meu, știam sigur că îmi doresc o specialitate chirurgicală. Pentru că sunt un om cu răbdare destul de limitată și îmi plac rezultatele spectaculoase și cât se poate de rapide. Și nu vă luați după cei care emit păreri de genul: „În chirurgie se câștigă bine, fă-te chirurg!".

Vremurile se schimbă și în cele din urmă România va trebui, cu chiu, cu vai, să intre în rândul țărilor mai puțin corupte, iar fenomenul plăților informale se va reduce, poate chiar va fi stopat. Știu, pare greu de crezut, dar nu este imposibil. După cum vedeți la televizor, în ultima vreme s-au întocmit destule dosare penale. Vom discuta și aspectul ăsta puțin mai târziu. De asemenea, nu alegeți o specialitate doar pentru că oamenii o văd într-o lumină mai bună decât pe alta în care interesul vostru este mai crescut. Pe termen lung, voi sunteți cei care se vor chinui sau vor avea satisfacții, nu oamenii

12. Capitol preluat din cartea „Sunt rezident, what next?"

care își spun o părere dezinteresată, din mers, și apoi se întorc la preocupările și grijile personale.

Așadar, am făcut prima selecție, am ales Chirurgia. Îmi doream să fac Chirurgie generală. În urma examenului de rezidențiat, cu punctajul obținut puteam alege între Ortopedie, Chirurgie generală, ORL, Urologie și alte câteva specialități chirurgicale față de care nu aveam niciun interes (Chirurgie vasculară, Chirurgie toracică). Deși îmi doream Chirurgie generală, am ales Urologia întrucât, pe lângă partea de chirurgie deschisă (atât intervenții importante precum nefrectomii, prostatectomii, cistectomii, cât și intervenții mici), există și chirurgia endoscopică, laparoscopică, plus patologia „de cabinet" care îți permite să muncești și cu mai puține resurse tehnice. Ai mai multe domenii de perfecționare de ales, iar diversitatea a fost mereu pe placul meu. Așa am gândit la momentul respectiv și nu regret alegerea făcută.

Orice aș fi ales dintre cele patru specialități chirurgicale enumerate mai sus, tot aș fi căutat să muncesc și să fac tot ce pot mai bine în rezidențiat pentru a obține cât mai mult, profesional vorbind (adică învățând și făcând), fiindcă e datoria ta să îți tratezi cariera cu seriozitate. În fond, dacă ție nu îți pasă, cui vrei să îi pese? Toți te aprobă când ai succes, toți aruncă vina pe tine când îți merge prost. Cu excepția câtorva oameni din jur, care te vor iubi și susține mereu, restul sunt puțin relevanți. Și aici un mic sfat: nu deveniți fanatici în privința carierei, niciun succes din viața profesională nu va compensa o pierdere în viața personală (o relație proastă cu părinții, un eșec în mariaj, un copil care vă vede din an în paști pe acasă etc.).

Știu, aparent lucrezi mereu pentru cineva: șeful tău, spitalul în care îți desfășori stagiul, pentru plătitor, pentru sistemul de sănătate românesc, nu? Ei bine, este greșit!

Nu uita că înainte de oricine, lucrezi pentru tine.

Pentru a învăța și pentru a deveni mai bun, mai capabil și, în final, mai valoros (financiar și profesional). Oricare ar fi planurile tale legate de carieră și de specialitatea aleasă, asigură-te că ele reprezintă obiectivele tale personale și nu sunt induse de cei din jur (familie, prieteni, chiar și societate, care divinizează anumite specialități medicale și le tratează cu indiferență pe altele). Am auzit cu toții că este bine să faci ce îți place, să îți urmezi pasiunea și cred că așa este cel mai bine. Cu mențiunea că doar pasiunea, fără efortul muncii (uneori deloc plăcută), nu te va duce departe. Atunci când faci ceea ce îți dorești tu în sinea ta ai mai multe șanse să rămâi fidel planului în momentele grele decât atunci când trăiești visul altcuiva. Îmi amintesc și acum presiunile celor din jur: *Fă-te ginecolog, se câștigă bine!* Nici măcar nu erau medici sau cu vreo legătură cu sistemul medical, dar îmi dădeau sfaturi! Suntem români și asta ne dă dreptul să ne pricepem la toate, inclusiv la medicină, așa că sfaturile se dau cu ușurință. Ascultă doar sursele certificate, adică acei oameni care măcar au făcut facultatea de medicină și au profesat. Documentează-te la fel de intens ca atunci când cauți cel mai bun preț la telefonul sau tableta pe care ai de gând să o cumperi, mai ales că în carieră faci un contract pe termen lung.

Câteva aspecte importante de luat în considerare atunci când alegi specialitatea medicală/chirurgicală:

1. **Înțelege-ți tipul de personalitate**

Există o legătură destul de strânsă între personalitatea ta și comportamentul profesional. Sunt patru tipuri mari de personalități: colericul, sangvinicul, flegmaticul și melancolicul. Primele două tipuri de personalitate sunt mai frecvent întâlnite în specialitățile chirurgicale. Sangvinicul, de exemplu, are o mare rezistență în activitatea de muncă, în sensul nu al unei robusteți fizice deosebite, ci al rezistenței față de fenomenul de oboseală. Reacțiile persoanelor cu acest temperament sunt rapide și adecvate stimulilor, semnalelor venite din mediu sau de la echipamentul tehnic, având o bună adaptabilitate și stăpânire de sine. Sangvinicul acționează prompt pentru găsirea de soluții, depășirea dificultăților și învingerea obstacolelor, dar măsurile luate de el în acest sens au adesea un caracter de moment, nu sunt de durată și profunzime. Tocmai de aceea și cartea „Sunt rezident, what next?" este scrisă în salturi, nu am reușit să muncesc la ea în mod constant, pe termen lung. Pe de altă parte, tipul de personalitate flegmatică are și el o mare rezistență în activități, însă întregul său comportament este dominat de inerție. Aceasta face ca atât startul, cât și sfârșitul activității să aibă o latență foarte mare. Reacțiile lui sunt lente, însă adecvate. Înclinat spre meditație, spirit analitic și înzestrat cu multă răbdare, flegmaticului i se pot încredința lucrări de anvergură, care se pot realiza în tempoul propriu și nu presat de termene scurte. Ideal pentru cei care vor să urmeze o carieră în cercetare de exemplu, dar și în specialitățile clinice care sunt mai puțin spectaculoase la suprafață, însă necesită o înțelegere profundă și studiu îndelungat.

Pentru mai multe amănunte, recomand lectura „Psychological Types" de C.G. Jung. Sunt prezentate acolo mai multe tipuri de personalități și comportamentul lor profesional: Ambițiosul, Conformistul, Dependentul, Profesionistul, Omul

companiei, Analistul, Tehnicianul, Omul de echipă, Businessman-ul. Tu care ești?

2. **Dependența de tehnologie**

Specialitatea pe care o urmezi necesită ajutorul unei tehnologii avansate, care nu se poate realiza decât în spitalele mari, cu dotări importante? Acesta e un factor esențial de luat în calcul, întrucât vei fi mereu legat de un astfel de centru pentru a-ți face meseria. De exemplu, chirurgia cardiovasculară, neurochirurgia sau chirurgia toracică sunt extrem de greu privatizabile și nu le vei putea învăța și practica decât în centrele mari, de excelență. La polul opus, există specialități care pot funcționa foarte bine doar în regim de cabinet privat, precum dermatologia sau psihiatria, dar și multe din specialitățile medicale. Chiar și așa, atenție! În mediul privat veți întâlni în 90% cazuri ușoare, care vin „pe picioare" și care nu vor constitui o provocare profesională. Lucrând exclusiv în mediul privat, veți pierde din cazuistică urgențele și apoi cazurile complexe care necesită o echipă multidisciplinară, investigații speciale (cu aparatură care nu este cumpărată de centrele private întrucât nu este rentabilă). Nici nu pomenesc de strategia de marketing a clinicilor private care, ăsta este adevărul, trebuie să urmărească profitul înaintea medicinii pentru a putea exista ca afaceri.

3. **Cât timp vrei să investești în treaba asta?**

Este aceeași regulă care se aplică și în business, când începi o afacere pe cont propriu și vei munci mai mult decât dacă ești angajat undeva cu program 8-16. Trebuie să investești **timp** în punerea ei pe picioare, în cazul tău asta însemnând să vezi cazuistica, să înveți și în paralel să începi să practici, pas cu pas. Fă un exercițiu de imaginație și gândește-te ce activitate medicală

ai vrea să desfășori încât să nu te mai intereseze ceasul, venirea weekendului, începutul de săptămână și, în general, tot felul de scuze pentru a opri munca. Încearcă să vizualizezi ce contează cel mai mult pentru tine: vineri seară să mergi la teatru sau la un spectacol sau pur și simplu să lenevești pe canapea sau să lucrezi în spital/clinică? E important să fii sincer cu tine, fiindcă dacă te vei implica într-o specialitate care îți consumă timpul, deși nu ești dispus să îl oferi, o să pari neserios în ochii colegilor și ai pacienților. Și nu cred că îți dorești asta.

4. **Care sunt perspectivele de viitor cu specialitatea aleasă?**

Întrucât este o neconcordanță între numărul de locuri pentru specializare scoase la concursul de rezidențiat și nevoia reală la nivelul țării, există o șansă mare să te trezești că nu vei avea unde să profesezi la finalul rezidențiatului. Mă refer la sistemul spitalicesc de stat. **Asta nu înseamnă să alegi specialitatea doar după criteriul acesta**, însă e important să știi acest amănunt, întrucât îți poți direcționa traiectoria profesională încă din rezidențiat (cel mai frecvent învățând o limbă străină în cazul în care nu știi niciuna) și pregătirea pentru căutarea unei slujbe în afara țării unde să profesezi la terminarea rezidențiatului. Ulterior, te poți reîntoarce atunci când vor fi posturi disponibile, dacă îți dorești acest lucru, dar între timp trebuie să profesezi.

Dacă sunt posturi disponibile într-un alt oraș decât cel în care locuiești, trebuie să te pui de acord cu tine însuți cât de dispus ești să mergi să lucrezi în alt oraș. În același timp, interesează-te de condițiile din clinica respectivă. Un post vacant nu înseamnă în general și condiții grozave.

La întrebarea de mai sus e bine să ajungi după ce te lămurești ce specialitate îți dorești să urmezi, nu invers, repet.

În cazul specialității mele, Urologie, știu că în țară sunt înregistrați 500 de urologi. Mai are sens să mă întreb dacă au cu toții posturi în sistemul de stat? Evident că nu. Paradoxal, sunt spitale județene care au posturi vacante în specialitatea mea (în Slatina, Vaslui, Călărași). Lipsa dotărilor le face să fie evitate.

5. **Citește raportul OMS**

Dacă ești într-o pană completă de inspirație, citește ultimul raport al Organizației Mondiale a Sănătății.[13] Îți va oferi o viziune globală asupra problemelor de sănătate la ora actuală. De exemplu, în țările civilizate (hai să fiu darnic și să pun și România între ele), speranța de viață crește, populația vârstnică este mai numeroasă și astfel va fi o patologie crescută – permițând dezvoltarea unor ramuri medicale precum Geriatria sau apariția unor noi subspecialități chirurgicale (de exemplu, chirurgia metabolică pentru obezitate, care capătă proporții endemice). Creșterea numărului de cazuri oncologice, precum și lipsa programelor de prevenție, dar și a medicilor din zonele rurale duc (din nefericire) la un număr crescut de cazuri depășite chirurgical pentru care îngrijirile paliative devin ultima redută. La noi în țară această ramură este slab dezvoltată, poate viitorul va aduce schimbări în bine. Dar schimbările vin de la oameni interesați să găsească o soluție.

6. Dacă ai impresia că ai o specialitate care îți place, **documentează-te cât mai mult despre ea** încă din facultate.

Caută să faci stagiile de vară în spitalele care au specialitatea dorită de tine, caută să înveți de la medicii respectivi atât cât poți, pune întrebări mereu despre tot ce vrei să știi, chiar și întrebări care nu sunt legate strict de actul medical

13. http://www.who.int/publications/en/

(„se poate face meseria asta și în privat, în ce măsură? Este căutată în afara țării?“ etc.).

Cel care nu caută răspunsuri nici nu le va găsi.

Și menține-te mereu informat asupra domeniului de interes din cât mai multe surse: reviste medicale, site-uri de profil, forumuri de internet, zvonuri, orice. Cu cât ai mai multe informații, cu atât îți vei forma o imagine de ansamblu cât mai fidelă realității și, ulterior, vei înțelege mai bine ce ai de făcut.

Nu știu dacă ai observat până la momentul ăsta, dar la criterii nu am trecut nicăieri **banii**, mergând pe recomandarea clasică „Fă specialitatea cutare că se câștigă bine!“. Alege ceea ce te pasionează, ceea ce te vezi făcând cât mai lejer, alege specialitatea care te face să te simți în elementul tău.

Ce aș face dacă aș lua-o astăzi de la capăt?[14]

Inevitabil, de-a lungul timpului m-am gândit de multe ori ce aș face dacă aș putea da timpul înapoi, inclusiv dacă aș mai face Medicina. Am ezitat de multe ori să spun „da" la același traseu profesional dacă aș lua-o de la capăt, însă nici nu aș avea garanția fericirii în altă profesie. Până la urmă acestea sunt problemele mele, nu?

Am să vă împărtășesc mai jos lucrurile pe care le-aș face diferit dacă aș lua-o de la capăt din anul I de facultate.

1. Dacă nu ar exista oportunitatea de a lucra în afară și aș fi nevoit să practic medicina în interiorul granițelor, atunci m-aș pregăti să urmez altă facultate. Cu tot regretul, dar urmează șase ani lipsiți de venituri, alți câțiva ani de rezidențiat în funcție de specialitate în care veniturile sunt oricum sub efortul depus și în final, devii un proaspăt specialist fără loc de muncă, căutat cel mult în mediul privat (depinde desigur de specialitatea medicală). Iar o altă specialitate medicală nu aș face întrucât nu mă pasionează. M-aș mulțumi să privesc medicina de la distanță,

14. Capitol preluat din cartea „Sunt rezident, what next?"

prin intermediul lui Dr. House și al documentarelor de pe Discovery și aș trăi cât de pot de sănătos încât să nu ajung pe mâna sistemului spitalicesc românesc.

2. Știind că există oportunitatea de a lucra în afara țării, aș fi mai relaxat cu privire la viitor, dar nu foarte relaxat. Aș folosi, de departe, mult mai eficient timpul liber.
3. În timpul liber (și să fim serioși, în facultate se pierde **o groază** de timp complet degeaba – fie în părculețul din fața clădirii, fie prin bibliotecă cu o carte deschisă în față și cu mintea în alte locuri, fie în ferestrele de ore bune dintre cursurile de anatomie și lucrările practice, stând la taclale cu colegii etc.) aș face ceva de folos real pentru viitor. Și aș începe prin a învăța o limbă străină, poate chiar două. Aveți șase ani la dispoziție, vă rog nu îmi spuneți că nu aveți timp să învățați două limbi străine. Și nu învățat la fel cum învățați fără chef pentru examene și colocvii, ci mers la centrul respectiv unde se predă limba și dat examenele necesare pentru recunoașterea nivelului la care vă aflați. Așa cum sunt examenele IELTS sau Cambridge sau cele de la Institutul Goethe, Cervantes etc. O limbă străină cunoscută la nivel avansat și cu certificatul emis de centrul respectiv valorează mai mult decât orice din CV-ul vostru aproape gol de student medicinist. Nu o să impresioneze pe nimeni participarea la nu știu ce congres național sau apartenența la vreo asociație de studenți. Sigur, e bine să aveți preocupări de astfel de gen, însă o limbă străină înseamnă enorm pentru accesibilitatea voastră în alte sisteme.
4. Aș învăța materiile predate și din cărți similare din alte țări. Acum există o mulțime de cărți care se pot găsi cu ușurință pe internet, inclusiv cursuri video de medicină

care pot fi urmărite online, plus teste etc. Inclusiv cărți audio, care au avantajul că vă mențin antrenați și cu limba străină (mă rog, majoritatea cărților sunt în limba engleză, așa că nu prea aveți ce face, e un *must* cunoașterea ei). De când există tabletele PC, puteți încărca pe ele o sumedenie de cărți în format *pdf* pe care le puteți citi la fel de confortabil ca și când ați avea cartea în mărime naturală. Nu mai trebuie să cărați câte cinci cărți cu voi, cele câteva sute de grame ale unei tablete sunt suficiente să transporte o bibliotecă întreagă.

5. Aș căuta să folosesc cât mai eficient timpul. Ah, da, am mai zis-o.
6. Dacă nu vă plac profesorii din seria în care vă aflați, nu vă fie teamă să vă mutați în altă serie. Îmi pare rău că nu am făcut acest lucru în primul an când auzeam alți colegi despre cât de încântați erau de cursurile de anatomie, iar eu mă chinuiam să țin pasul după dictarea grăbită de la cursurile la care eram nevoit (prin foaia de prezență) să particip. Cel mai dificil de renunțat în acest caz este la eventualii prieteni din grupă, din seria în care vă aflați acum. Dar dacă vă sunt prieteni buni, îi convingeți că e spre binele lor să meargă cu voi. Dacă nu vor asta, există destule terase prin oraș în care să vă întâlniți cu ei la o bere și să povestiți. Anii trec, iar prieteniile se sting. Legăturile se pierd și nu veți rămâne nici cu informația, nici cu prietenii. Noroc cu rețelele de socializare, astfel mai aflăm câte ceva unii de alții.
7. Nu lăsați sistemul să vă deprime. Asta e societatea în care trăim, asta e viața. Schimbați ce puteți legat de voi și nu vă consumați cu restul de amănunte. Până la urmă, sunt anii voștri de viață: alegeți cum vreți să îi trăiți.

8. Citiți cartea „Procrastinarea“ de Piers Steel. O să vă ajute să înțelegeți de ce aveți tendința să tot evitați munca folositoare pentru voi și să nu vă mai sabotați.
9. În privința stagiilor, căutați asistenții pasionați de munca lor și încercați să aflați de la ei cât mai multe amănunte despre patologia pe care o tratează. Întrebați-i toate nelămuririle pe care le aveți legate de pacienți, chiar dacă uneori se vor naște și situații hilare. Asta dă farmec vieții și vă scutură și pe voi de inerția lui „am venit, am ascultat, m-am luptat cu mine să nu adorm, nu vreau să întreb nimic ca să nu ne mai țină și hai să plecăm acasă să ne uităm la filme și să pierdem vremea“.
10. Dați o șansă reală fiecărui stagiu clinic în care veți ajunge. Chiar dacă nu vă pasionează materia și nu vreți să aflați străfundurile patologiei respective, încercați să vă creați o imagine de ansamblu asupra acelei specialități. Iar asta nu o puteți face decât citind (chiar și la modul de lectură lejeră) diferite cărți pe tema respectivă. Nici nu trebuie să fie măcar românești, dar e important să fie cărți bune. O căutare pe *amazon.com* va arăta ratingurile diferitelor cărți, precum și recenziile lor. Cu cât veți citi mai mult, cu atât mai bine. Repet, citiți să înțelegeți, nu să tociți! În paralel vă puteți lămuri și ce perspective de viitor are specialitatea al cărei stagiu îl parcurgeți. Căutați pe site-urile diferitelor clinici private, de exemplu, câte proceduri se efectuează în cabinetele lor din ceea ce vedeți că se face în spital. Ar fi frumos să existe în cadrul fiecărei facultăți de medicină un program de consiliere a studenților pentru alegerea fiecărei specialități, dar chiar și așa, cei mai buni investigatori rămâneți tot voi. Sunteți oameni inteligenți, nu trebuie decât să vă străduiți puțin!

În loc de final

Nu mi-au plăcut niciodată despărțirile de oamenii dragi, așa cum sunteți voi, cei care ați citit această carte. Se spune că atunci când termini de citit o carte bună te simți ca și cum te-ai despărți de un prieten drag. Îmi doresc să aveți și voi acest sentiment acum, când ați ajuns la această pagină. Sunt convins că ar mai fi fost de spus destule lucruri, pe unele poate le-am uitat, poate pe altele în timp am ajuns să nu le mai consider așa importante ca în anii de facultate. Însă am convingerea că esențialul l-am transmis mai departe în paginile acestei cărți. Nimic nu m-ar bucura mai mult decât să folosiți aceste sfaturi în anii voștri de studenție, vă vor călăuzi drumul până când veți avea destulă experiență pentru a face voi înșivă cele mai bune alegeri.

Așadar, nu ne luăm rămas bun, căci legătura între voi și mine se păstrează prin intermediul mediului online (www.facebook.com/suntrezident și www.stefangutue.com) și în cadrul evenimentelor viitoare în care ne vom întâlni!

În final, are cuvântul Cornelia Maria Glodeanu, studentă în anul III la Facultatea de Medicină Generală, UMF „Grigore T. Popa", Iași. Mi-a plăcut foarte mult un articol scris de ea pentru săptămânalul „Viața medicală" despre subiectul note și colegialitate și vreau să închei cartea cu mesajul ei:

„STUDENT DE NOTA 10 SAU *OM* DE NOTA 10?“

Cornelia Maria Glodeanu

Există o luptă în Facultatea de Medicină, o luptă în care studenții nu se împart în două tabere, ci chiar în sute de tabere, unii împotriva altora. Nu vreau să dramatizez și nici să exagerez. Ma refer strict la *goana după note, nu după bani.* De ce? Pentru că de ele depinde situația: loc la taxă/ buget.

Taxa anuală la universitățile de medicină din țară variază, în funcție de locație. Însă, ca idee, se încadrează în intervalul 6.000-9.000 de lei. O sumă pe care nu orice familie își permite să o ofere copilului pentru a-și continua studiile. Conștientizând lucrul acesta, din start, toată energia studentului este îndreptată asupra notelor. Și nu este numai această problemă. Apare sentimentul acela de competiție pe care, efectiv, îl „miroși cale de o milă“! Apar, din senin, colegi care te întreabă: „Ce notă ai luat? Dar ce medie îți iese?“. Cât de indiferent ai încerca să fii, tot te deranjează acest lucru, la un moment dat. Din aproximativ 500 de studenți, doar 300 au șansa de a fi la buget iar, din aceștia, doar 50 primesc bursă. 200, sunt așadar obligați să plătească.

Și, revenind la ideea de taxă/buget, recunoașteti mulți studenți ce luptă pentru un loc. Cum credeți că vor ieși din facultate acești studenți? Ce fel de mentalitate, ce stare psihică și fizică vor avea?

În primul rând, cred că vor fi complet storși de puteri, frustrați, deformați ca oameni pentru că a încerca să mențiii mereu ritmul, fără a te ocupa de tine însuți, de a face și ce îți place, te transformă din ființă umană în robot. Și nu avem nevoie de medici care să lucreze mecanic. Avem nevoie de medici cu pasiune, care să pună suflet în munca pe care o desfășoară zi de zi, care să comunice activ cu pacienții și restul colegilor de breaslă. Se tot promovează ideea de „muncă în echipă“. Cum

să fie medicii capabili să muncească în echipă dacă, pe toata perioada studenției, nu au făcut decât să creeze bariere între ei și ceilalți? Mai departe în rezidențiat nu va fi mai ușor. Știm cu toții de la colegii mai mari că salariile rezidenților sunt mici și asta nu face decât să pună o presiune și mai mare pe noi. Ați observat că pacienții ne privesc altfel pe noi, studenții, decât pe restul medicilor, în sensul bun? S-a întâmplat de multe ori ca în cadrul examenului clinic de la Semiologie să îmi spună câte un pacient atunci când îi ceream acordul să îl consult: „desigur domnișoară, dumneavoastră, medicii tineri cred că vă dați mai mult străduința și de la voi am speranțe mai mari!". **Speranță**. Nu cred că pacientul se aștepta că noi să fim mai bine pregătiți decât medicii care îi tratează, în fond suntem niște învățăcei, dar a văzut în unii dintre noi ceva diferit: a văzut că ne pasă, că suntem umani. Și asta a fost suficient să își pună speranțele în noi, să îmi mai povestească încă o dată toată anamneza și să mă lase să îl consult, întrucât avea încredere că voi găsi ceva la care medicii curanți poate nu s-au gândit încă. Această **calitate umană** se pierde în timp în profesia de medic, așa cum am observat la medicii mai în vârstă. Poate e normal, poate în timp te consumi și ajungi să tratezi pacienții ca pe niște mecanisme vii și atât. Numai viitorul poate spune asta și în cazul nostru. Însă dacă nu muncim la calitatea noastră umană încă de pe acum, mă îndoiesc că vom rezista prea mult până să ajungem nepăsători în fața suferinței pacienților. **Și atunci care mai este rostul meseriei?** De la a nu îți mai păsa la a ajunge să comiți o greșeală medicală din lipsă de interes, nu știu cât de mare este distanța.

Legat de colegialitate și colaborare, ce vom face? Voi spune că trimit pacientul pentru un consult la o specialitate „care se ia cu notă mică" și asta îmi permite să fiu lipsită de respect față de colegul respectiv, să consider eventual că îmi este dator

să îmi consulte pacientul pentru problema adresată specialității lui? Sau voi spune în stânga și în dreapta că „X avea note mici în facultate, probabil își nenorocește pacientul?". În medicină nu putem reuși singuri, e un sistem din care va trebui să facem parte. Poți opera singur? Poți investiga și trata singur pacientul? Mă tem că nu.

Revenind la obsesia pentru note, nu pot să nu remarc că dintre cadrele didactice, unele nu au chemare pentru meseria de dascăl. Dacă nu își doresc să ofere informații utile studentului, dacă nu îi explică lucrurile mai complicate, de ce stau în spatele catedrei? De ce la unele cursuri profesorii doar schimbă niște slide-uri monotone, încărcate de paragrafe pline de informații, copiate din cărți? Și se mai întreabă de ce dorm studenții cu capul pe bănci. Sau, alteori, la examene, îți spun în față: „Anul trecut ai avut 6. Nu-ți pun mai mult de 9." O notă te face brusc prost sau deștept, chiar atunci pe loc? Până la urmă putem aprecia și noi colegii care sunt deștepți dar nu prea au chef să învețe, dar și pe cei care memorează, țin totul pentru ei și au un comportament cel puțin egoist. Ați trimite un pacient aflat în grija voastră să fie consultat de ei? Ce credeți că i-ar spune pacientului despre voi? „Medicul dumneavoastră avea note mai mici decât mine în facultate, eu zic să rămâneți la mine în grijă"?

În privința profesorilor, evident, există și unii pe care îi apreciez enorm, mai ales pentru faptul că reușesc, prin pasiunea cu care vorbesc, să te determine inconștient să adori o materie despre care, spun mulți, „e dificilă" precum Imunologia, în cazul materiilor studiate de mine până acum.

Nu în cele din urmă, să vorbim despre bursele studenților. Mai sunt și unii studenți ce își doresc o bursă și abonament, cu dorinta de a reuși să își acopere singuri o parte din cheltuieli, fără a mai apela mereu la sprijinul părinților. Aveți idee cât

este o bursă? 260 de lei (menționez că este micșorată pe perioada vacanțelor, bineînteles, deoarece studentul nu merge la facultate – însă căminul îl plătește.) Este o sumă cu care nu poți realiza mai nimic pentru îmbunătățirea performantelor academice.

Nu sunt în măsură să dau sfaturi și nici nu îmi doresc să credeți că fac pe isteața, dar știu ce îmi doresc în ce mă privește: vreau ca viitorii mei pacienți să vină la mine cu aceeași atitudine pe care o avea pacientul de la Semiologie, care vedea în mine nu doar un medic (învățăcel, de acord, dar viitor medic), ci și un **OM**. Evident că îmi doresc să iau și eu note mari, dar m-ar bucura ca toate să fie acordate după o evaluare completă și corectă și cât mai obiectivă. Nu mă bucură un 10 luat „la noroc", după cum nu mă dărâmă un 6 luat doar pentru că nu i-a plăcut profesorului culoarea ojei pe care am folosit-o.

Cum puteți lucra și la calitatea voastră umană în anii de facultate? Eu am ales să fac parte dintr-un program de mentorat desfășurat în cadrul facultății, să fiu un fel de frate mai mare pentru colegii din ani mai mici. Îi lămuresc atât cât știu la toate întrebările pe care le au despre facultate, program, materii. La rândul meu pot cere sfaturi de la colegii mai mari despre ce urmează pentru mine în anii de facultate. Viața de student cu toate greutățile ei devine brusc mai ușoară fiindcă deodată nu mai ești singur sub continua amenințare a notelor și a colegilor care parcă s-ar bucura să iei note mai mici decât ei. Faptul că un coleg/o colegă ia cu un punct mai puțin ca mine la un examen nu mă face pe mine mai deșteaptă. Studiul pe bune este cel care cred că mă poate face mai deșteaptă și bine pregătită.

Îmi doresc să fiu o studentă de nota 10, dar mai presus de atât îmi doresc să fiu un **OM de nota 10**. Același lucru vi-l doresc fiecăruia dintre voi!

Bonus: Consiliere în orientarea profesională a studenților medicinișt

V-am vorbit în cadrul acestei cărți despre modul în care mi-am ales specialitatea, dar și despre cum consider că ar trebui să faceți acest lucru. Însă sunt doar sfaturi pe jumătate avizate, să spun așa, întrucât nu am o pregătire în privința consilierii psihologice legate de orientarea profesională. Am invitat în acest sens un psiholog cu experiență în activitatea de consiliere a studenților medicinișt din cadrul UMF „Grigore T. Popa" Iași, psiholog Ioana Monica Ciolan. Îi mulțumesc pentru atenția și implicarea de care a dat dovadă în realizarea următorului material.

„Numele meu este Ioana Monica Ciolan. Sunt psiholog, psihoterapeut și consilier în cadrul unui departament care oferă servicii de orientare profesională și consiliere psihologică studenților din domenii medicale. Din momentul în care am început să profesez, și anume anul III de facultate și până acum, am fost implicată în activități cu diferite categorii de persoane: copii defavorizați, liceeni, pacienți cu afecțiuni psihiatrice, oameni privați de libertate, bătrâni, și nu în ultimul rând studenți. În același timp am urmat o formare în domeniul psihoterapiei ericksoniene și hipnozei, care m-a ajutat și mă ajută în continuare să îmi dezvolt abilitățile

necesare în lucrul cu oamenii care apelează la serviciile mele, fie din departamentul de consiliere profesională, fie din cabinetul de practică privată.

Motivele pentru care scriu în această carte?

Invitația de a contribui la acest proiect am primit-o cu brațele deschise deoarece consider că este o bună ocazie de a vă informa pe voi, studenții mediciniști în legătură cu beneficiile pe care le puteți obține de la o anumită categorie de servicii. De asemenea, vreau să împărtășesc cu voi, toți cei care veți parcurge aceste pagini, din experiența mea de consilier de orientare profesională. Le sunt recunoscătoare tuturor celor care au avut și au încredere în mine și care reușesc să fie deschiși, interesați și curioși.

Nu pretind ca în aceste rânduri să găsiți soluții magice la diferitele voastre dileme profesionale, ci îmi propun să explorăm împreună o parte din factorii care pot contribui la satisfacția voastră profesională pe termen lung. Din fericire, eu sunt o persoană care și-a găsit domeniul în care poate profesa cu pasiune, interes, dăruire și simte zilnic satisfacția profesională manifestată fie printr-un zâmbet, a unei stări de spirit, a unor cuvinte transmise de persoanele cu care lucrez. Doresc ca majoritatea studenților cu care lucrez și voi, cei care veți citi aceste rânduri, să reușiți să evaluați cu atenție opțiunile profesionale și să o alegeți pe cea care vine în acord cu propriile convingeri, preferințe, abilități.

Să vorbim despre consilierea profesională

Secțiunea de față își propune să evidențieze aspecte esențiale ale unor servicii de care studenții pot beneficia de-a lungul anilor de studiu și anume servicii de consiliere profesională. Auzim din ce în ce mai des conceptul de consiliere profesională, însă majoritatea suntem reticenți în a experimenta și a apela la acest tip de servicii. Asta pentru că nu suntem educați și deschiși la ideea de a merge la psiholog sau la consilier și nu știm cu ce ne poate ajuta. În ultimii ani, cam toate marile universități au înființat un departament care își propune să ofere servicii de consiliere și orientare profesională în vederea integrării viitorilor absolvenți pe piața muncii. Persoanele care desfășoară activitatea în centre de acest gen pot avea o pregătire diferită: pot fi psihologi, sociologi, sau pot fi chiar cadre didactice universitare. În funcție de procedura de lucru după care se ghidează, aceste departamente pot desfășura mai multe tipuri de activități și pot pune la dispoziția studenților mai multe categorii de servicii.

Dintre cele mai importante, amintim serviciile de:
1. consiliere profesională;
2. consiliere psihologică;
3. monitorizarea inserției absolvenților pe piața muncii.

De multe ori, consilierea profesională se întrepătrunde cu cea psihologică pentru că cele două dimensiuni din viața unei persoane (cariera și viața personală) se află într-o legătură strânsă și nu pot fi excluse. În continuare vă voi prezenta într-o modalitate cât mai apropiată vouă ce este această consiliere, ce obiective are, cum se poate derula și ce puteți obține în urma ei.

CE ESTE CONSILIEREA PROFESIONALĂ?

Consilierea profesională se definește printr- o serie de intervenții generale și specifice care pot avea loc în diferite momente ale vieții unei persoane. Consilierea profesională își propune să rezolve o serie de dificultăți pe care o persoană le poate întâmpina: în găsirea unui loc de muncă, în alegerea domeniului potrivit, în adaptarea la locul de muncă, insatisfacție personală. Pentru voi, studenții mediciniști, principalul scop al consilierii și orientării profesionale este de a vă ghida și a vă însoți în procesul de descoperire a specialităților în care veți alege să lucrați.

CARE SUNT OBIECTIVELE CONSILIERII PROFESIONALE?

Vom vorbi despre obiectivele activităților de consiliere profesionale specifice studenților mediciniști. Aceste obiective pot varia în funcție de specializare, an de studiu, așteptări de viitor și experiențe acumulate.

În calitate de consilier vocațional, obiectivele mele principale în activitățile cu studenții de la specializările medicale sunt:

1. Explorarea așteptărilor studenților de a participa la asemenea activități
2. Investigarea motivelor care i-a determinat să aleagă un asemenea domeniu
3. Explorarea experiențelor semnificative trăite pe parcursul facultății
4. Clarificarea potențialelor opțiuni de rezidențiat

5. Conștientizarea influenței vieții personale în domeniul profesional
6. Explorarea trăsăturilor de personalitate care ar putea influența atât în sens pozitiv, cât și în sens negativ viitoarea carieră
7. Identificarea așteptărilor profesionale
8. Explorarea eventualelor direcții de acțiune din timpul facultății care ar putea aduce beneficii pe termen lung.

În continuare voi detalia fiecare aspect în parte, pentru a oferi o imagine cât mai clară cititorilor și poate pentru a le adresa indirect câteva întrebări la care să poată reflecta.

Explorarea așteptărilor

Cred în primul rând că este foarte important să aflu cu ce gânduri ajung studenții la centrul de consiliere, la activitățile de orientare profesională. Acest lucru mă ajută foarte mult să îmi orientez activitatea astfel încât să reușesc să acopăr anumite nevoi. Din experiența de până acum am observat că există diferite motive care îi determină pe studenți să își rupă din timpul lor liber (care și așa este limitat și mult prea puțin) și să ajungă la o activitate destinată orientării profesionale. Unii dintre ei vin ghidați de curiozitate întrebându-se CE ar putea să se întâmple aici și CUM ar putea să îi ajute pe viitor; alții sunt reticenți și neîncrezători, însă marea majoritate se așteaptă ca în urma consilierii profesionale să știe EXACT ce specializare li se potrivește și la ce ar excela ei. Insist pe această idee pentru că o regăsesc în foarte multe cazuri și de aici îmi dau seama de nevoia studenților de clarificare. Nu contează că sunt în ani de studiu mai mici sau se apropie cu pași repezi

către rezidențiat, toți își doresc ca răspunsul la această dilemă să vină din exterior. Practic ar fi mult mai simplu pentru ei și ar scăpa de o responsabilitate enormă care uneori apasă greu pe umerii lor dacă ar exista persoana care să le spună „alege-ți specializarea asta și vei fi mulțumit toată viața". Este foarte important ca aceste așteptări să fie normalizate, iar tinerii să înțeleagă că decizia de a alege o specialitate sau alta le aparține în totalitate. Cu siguranță, ei pot primi aprecieri din partea cadrelor didactice, a medicilor, a colegilor, însă aceste informații trebuie tratate cu precauție. Și de aici ajungem la importanța programelor de mentorat, care din păcate la noi în țară nu sunt dezvoltate și implementate eficient. De cele mai multe ori, asociațiile studențești derulează o serie de proiecte care au scopul de a oferi colegilor din primii ani ghidarea de care au nevoie la început de drum.

Însă din punctul meu de vedere, mentoratul pentru studenții mediciniști ar trebui desfășurat diferențiat pentru studenții din anii mici, respectiv din anii mari. Studenții de ani mici ar trebui să participe la sesiuni de informare privind modul de organizare a activităților (orar, cursuri, stagii, laboratoare, desfășurarea examenelor, posibilități extracuriculare), iar un accent deosebit ar trebui pus pe adaptarea acestora la viața universitară. Există situații în care anumiți studenți se acomodează mai greu, experimentând o serie de emoții negative care pot interfera și cu activitatea academică: insomnii, stări de tristețe accentuată, senzația de eșec cauzată de volumul mare de informații care trebuie asimilat într-un timp foarte scurt. În măsura în care aceștia conștientizează că majoritatea studenților resimt aceleași lucruri și că este ceva normal, deja se observă îmbunătățiri semnificative.

Pentru studenții din anii mai mari, aceste activități de mentorat ar trebui ghidate către opțiunile pe care le are un student

la terminarea facultății, care sunt avantajele și dezavantajele fiecărei specialități și ce anume se cere de la un anumit specialist. Exemplele care provin de la oameni cu experiență care pot dezvălui propriul parcurs profesional pot reprezenta un model pentru cei care se simt nehotărâți. Practic, mentoratul reprezintă îndrumare, suport, consiliere și ar trebui realizat de persoane care au expertiza necesară în domeniul respectiv. Cu siguranță aceste tipuri de activități au loc sub forma unor întâlniri în cadrul activităților organizate în principiu de asociațiile studențești sau în cadrul unor conferințe.

Concluzionând, este foarte important ca studenții să își exprime așteptările și nevoile, pentru ca noi, cei care dorim să le oferim servicii de calitate să reușim într-o măsură cât mai mare să ne ridicăm la nivelul acestor așteptări.

Investigarea motivelor care i-au determinat să aleagă Medicina

Consider că acest obiectiv este foarte important deoarece ne ghidează către percepția studentului asupra acestui domeniu. Cu siguranță, cea mai des întâlnită dorință a tinerilor este de a-i ajuta pe cei din jurul lor și de a face bine (deși multe persoane când verbalizează asta se opresc și zic: „Cred că toată lumea spune asta, dar eu chiar îmi doresc să îi ajut pe cei din jurul meu".). Mi-aș dori ca toți studenții să folosească această motivație ca pe o ancoră, iar ori de câte ori se simt demoralizați, „pierduți" sau neîncrezători, să își amintească și să se reconecteze la aceste idealuri inițiale.

O altă motivație constă în statutul pe care ți-l conferă profesia de medic și stabilitatea locului de muncă, fie el în țară

sau în străinătate. Tinerii aspiră la o viață profesională în care le vor fi recunoscute meritele atât de pacienți, cât și de colegii de breaslă și nu vor duce grija vieții de mâine. Sunt motive bine întemeiate și realiste, însă consider că este necesar ca studenții să conștientizeze că acest ideal depinde de gradul lor de implicare, de o pregătire constantă și continuă în domeniu și de sacrificiile pe care sunt dispuși să le facă.

O altă categorie de studenți sunt îndreptați spre domeniul medical de părinții lor (sau rude apropiate), care sunt și ei la rândul lor medici, asistenți medicali. Aici cred că putem diferenția două categorii de studenți: cei care nu au o aplecare spre acest domeniu, însă din lipsă de curaj acceptă propunerea părinților, și cei care au descoperit frumusețea meseriei. Pe parcursul facultății, majoritatea studenților care nu simt că sunt în locul potrivit trăiesc o serie de emoții negative și o insatisfacție enormă. Cealaltă categorie o constituie cei care în tot acest timp și-au văzut părinții ca pe niște eroi care au reușit să își vindece pacienții sau măcar să le amelioreze suferința și își doresc să ajungă măcar la fel de buni dacă nu și mai buni de atât.

Cu siguranță, motivațiile inițiale se schimbă pe parcursul facultății, însă este important ca acestea să fie destul de puternice și să vină din interiorul fiecărei persoane.

Explorarea experiențelor semnificative trăite pe parcursul facultății

În timpul anilor de studenție, tinerii mediciniști iau parte la o serie de activități (cursuri, stagii, workshopuri, conferințe, congrese, stagii) care își pot pune amprenta pe viitorul lor profesional. Consider că este util ca împreună cu ei să aflu

cele mai reprezentative experiențe și semnificația acestora în viața lor profesională. Cel mai mare impact îl au stagiile din specialitățile în care linia dintre viață și moarte este una foarte fină. Pe unii studenți îi motivează această adrenalină și vor să aibă împlinirea că au salvat oameni de la moarte. Pe alții îi sperie și consideră că nu ar putea face față la asemenea provocări și își dau seama că își doresc o specialitate unde responsabilitățile sunt mai mici (sau cel puțin ei așa consideră). Participând la diferite activități, intră în contact cu specialiști care reușesc să le insufle dragul de o anumită specialitate, care pentru unii va fi și specialitatea în care vor profesa.

Încerc să încurajez studenții spunându-le să fie atenți la toate experiențele trăite pe parcursul facultății și să experimenteze cât mai mult pentru a-și putea da seama ce le place mai mult și ce ar vrea să facă pe viitor.

Clarificarea potențialelor opțiuni de rezidențiat

Acest obiectiv este cel mai important pentru studenții de la medicină. Toți studenții, indiferent de anul de studiu, își doresc să afle cât mai devreme cu putință care e specialitatea care li se potrivește și în care și-ar face meseria cu brio. Așa cum menționam și anterior, studenții vin cu această așteptare la cabinetul de consiliere. Începând cu anul al treilea de studiu, aceștia încep să devină din ce în ce mai bombardați de întrebarea „Ce specialitate îți alegi?", din partea colegilor, părinților, prietenilor sau chiar a unor cadre didactice. Cei care nu găsesc un răspuns rapid și convenabil pot începe să simtă o presiune și o anxietate din ce în ce mai mari. Cu siguranță, cu cât înaintează în anii de studiu, cu atât și presiunea este din ce în ce mai mare.

Care ar fi demersul în clarificarea acestei dileme? Propun o abordare folosită de mine în cadrul ședințelor de consiliere profesională, însă cu mențiunea că nu reprezintă o rețetă standard pentru că fiecare activitate este particularizată la situația studentului cu care lucrez.

Crearea unei liste de potențiale opțiuni care intră în atenția studentului – această listă se poate constitui fie din materiile deja parcurse, fie din cele care au fost descoperite prin prisma altor materii studiate. Uneori este important ca studenții să realizeze care ar fi acele specialități pe care nu și-ar dori să le urmeze și astfel ar recurge la alegerea prin eliminare. Ținând cont de faptul că paleta de opțiuni este foarte vastă, este indicat ca studenții să reușească să evalueze și să decidă care din specialități ar putea rămâne sau nu pe listă, făcând referire la argumente relevante pentru fiecare.

În crearea acestei liste apar patru tipuri de răspunsuri sau reacții: studenții care afirmă că lista lor este foarte mare și cu foarte multe opțiuni și nu reușesc să se hotărască; alții care au o singură opțiune; alții care au trei sau patru opțiuni și cei care nu reușesc să se hotărască la nicio specializare.

Aud foarte des întrebarea: „Și eu cum ar trebui să procedez ca să mă pot decide? Ce să fac?". O adresează atât studenții cu multe opțiuni, cât și cei cu puține sau cu nicio opțiune în prezent. Nu este un răspuns simplu, însă rezolvarea „problemei" presupune parcurgerea unor etape pentru a ajunge acolo unde își dorește studentul. Și aici revenim la discutarea unor experiențe semnificative trăite până la momentul actual. Nu este obligatoriu ca doar după o singură discuție cu mine, studentul să plece deja cu o listă creată. Este invitat să reflecteze la eventuale opțiuni. În anumite cazuri, demersul de a descoperi specialitățile care vă plac, vă atrag, este unul

care cere timp de gândire, analiză, și nu în ultimul rând, experimentare.

Ierarhizarea opțiunilor în funcție de stadiul la care se află – Această etapă este potrivită pentru cei care au deja în minte câteva opțiuni, însă le transmit studenților ideea că această ierarhie este una provizorie și că ea poate fluctua pe tot parcursul facultății. Important este ca aceștia să rămână conectați la acest proces de căutare cu implicare, seriozitate și deschidere. Învit cititorii mediciniști să încerce să își răspundă cât mai sincer la următoarele întrebări de clarificare:

- Cât de pasionat sunt de un anumit domeniu?
- Cât de mult am intrat în contact cu acel domeniu?
- Ce îmi place la domeniul respectiv?
- Ce nu îmi place la domeniul respectiv?
- Ce oportunități îmi oferă pe termen lung?
- Ce sacrificii trebuie să fac pentru a ajunge la nivelul de performanță dorit?
- Care sunt abilitățile pe care un bun specialist trebuie să le aibă?
- Am eu asemenea abilități sau le pot dezvolta prin exercițiu?
- Cât de căutat este domeniul respectiv?
- Mă văd profesând în domeniul respectiv și peste mulți ani?
- Ce m-ar putea determina să nu aleg specialitatea respectivă?
- Care este competiția pentru a obține un loc în specialitatea dorită la rezidențiat?
- Ce ar însemna satisfacția profesională în specialitatea respectivă?

Acestea sunt doar o parte din întrebările adresate de mine cu scopul de a clarifica sau a identifica variante potrivite pentru fiecare persoană cu care lucrez, iar în funcție de răspunsurile primite, orientăm discuția spre punctele de interes ale studentului.

Imaginarea unor scenarii posibile – și această etapă este una foarte importantă deoarece plasează studentul atât în situații de reușită, cât și în situații care pot duce la frustrare, nemulțumire, renunțare sau complacere. Obiectivul consilierii profesionale pe termen lung constă în mulțumirea viitorului medic de alegerea făcută la finalul facultății în urma examenului de rezidențiat.

Pentru a ajunge în specialitatea dorită studentul trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- Să identifice domeniul dorit și potrivit pentru el în timpul anilor de licență;
- Să experimenteze cât mai mult pentru a avea convingerea că este pasionat și se simte atras;
- Să învețe pentru examenul de rezidențiat;
- Punctajul obținut să îi confere liberatatea să își aleagă respectiva specialitate.

În această etapă, accentul este pus pe analizarea tuturor situațiilor posibile în momentul alegerii locului de le rezidențiat. Varianta ideală ar fi ca fiecare student să ajungă acolo unde își dorește, deși nici măcar acest lucru nu garantează o satisfacție pe termen lung. Însă ce se întâmplă dacă studentul este pus în fața situației în care nu are un puntaj suficient de mare pentru a merge către prima opțiune? Toată lumea este conștientă de această posibilitate, însă multe persoane răspund: *Voi vedea atunci ce voi alege*. Consider că este riscant să

decideți într-un moment intens emoțional, cum este cel de distribuire a locurilor, mai ales că presiunea este foarte mare din partea comisiei, a sălii, a colegilor, a persoanelor de care sunteți însoțiți. De aceea, împreună cu studenții încercăm să ne expunem la toate situațiile posibile. Alte persoane au o strategie mai calculată: ierarhia realizată anterior este constituită din specialități în care viitorul medic consideră că ar putea lucra cu pasiune și implicare, indiferent care va fi cea finală. Alte persoane afirmă că își vor alege o specialitate, însă vor mai da încă o dată examenul în anul următor pentru a ajunge la specialitatea dorită.

Fiecare posibilitate este analizată pentru a vedea care este cea mai potrivită variantă pentru fiecare student în parte. Unele persoane consideră că merită să mai dea încă o dată examenul de rezidențiat („Doar este ceea ce vei face toată viața"), iar alții consideră că deja e mult prea mult timp pierdut („Șase ani de facultate, rezidențiat și să mai pierd încă un an?!").

Conștientizarea influenței vieții personale în domeniul profesional

Un subiect de discuție important și interesant care trebuie avut în vedere în momentul alegerii diferitelor specialități medicale face referire la îmbinarea domeniului personal cu cel profesional. Cu siguranță, există o influență reciprocă și ne dorim să ne realizăm în ambele. Deși există persoane care afirmă că familia este mai importantă decât cariera, sunt și persoane care consideră că e mai bine întâi să te centrezi pe domeniul profesional, că vine și familia oricum. Cei mai mulți dintre noi ne dorim echilibrul între aceste două lumi și vrem să dăm tot ce e mai bun partenerului de viață și copiilor, dar

în același timp vrem să fim și printre cei mai buni specialiști. Cu siguranță, ele pot fi îmbinate armonios, însă în anumite cazuri trebuie să facem și sacrificii.

Poate că femeile sunt cele care mai mult decât bărbații sunt dispuse să își sacrifice domeniul profesional, pentru a putea fi aproape de soț, copii. Asta nu înseamnă că nu mai practică medicina, însă renunță la o specialitate care presupune foarte mult timp petrecut în spital, și aleg o specialitate cu un program mai flexibil și mai redus. Însă această decizie trebuie să vină din proprie inițiativă și cu convingerea că este cea mai bună alegere pentru ea. Am întâlnit multe situații în care tinerii recunoșteau cât de mult s-au schimbat preferințele și opțiunile lor din momentul în care au intrat într-o relație de cuplu serioasă care i-a determinat să își dorească timp și pentru familie. Multe persoane consideră că fericirea lor nu depinde exclusiv de împlinirea profesională și își doresc și timp pentru propriile pasiuni, și pentru viața socială.

Poate că întrebarea la care cititorii mediciniști ar trebui să mediteze ar fi: „Cât de mult ești dispus/ă să sacrifici din viața personală sau cea profesională ca să ajungi să îți împlinești idealurile?".

Explorarea trăsăturilor de personalitate

Autocunoașterea este un element cheie în viața oricărei persoane și este parte integrantă în procesul de consiliere și orientare profesională. Satisfacția unui medic cu privire la specialitatea aleasă depinde și de gradul de autocunoaștere. Este important și util pentru voi să conștientizați cum sunteți în diferite contexte ale vieții noastre și cum anumite caracteristici vă pot influența pozitiv sau negativ domeniul

profesional. Această explorare poate fi făcută fie cu ajutorul unor teste psihologice specializate, prin intermediul cărora sunteți informați asupra trăsăturilor voastre de personalitate sau a unor abilități, fie prin intermediul discuțiilor libere care presupun identificarea punctelor forte și a celor slabe. În funcție de opțiunile exprimate de voi, încercăm să evidențiem care sunt caracteristicile necesare unui bun specialist. Care din aceste abilități pot fi îmbunătățite cu experiența și care sunt absolut necesare încă de la început.

Consider că una din cele mai importante dimensiuni din profesia de medic o constituie relația medic–pacient. Pentru a putea construi o asemenea relație este nevoie de mai mulți factori, pe lângă o bună pregătire în domeniu:

Abilități de comunicare: medicul trebuie să fie capabil să își adapteze limbajul la nivelul de înțelegere a pacientului.
Empatie: pacienții au nevoie să se simtă înțeleși, ascultați, îndrumați și încurajați.
Răbdare: pacienții vor să simtă că fiecare este important pentru medic și că acesta îi acordă timp și energie pentru a-l vindeca.
Obiectivitate și credibilitate: pacienții au încredere în expertiza medicului și se așteaptă să fie tratați corespunzător, indiferent de statutul social sau economic.

Dacă ar fi să formulez un îndemn, acesta este: **Cunoaște-te pe tine însuți și îi vei putea ajuta și pe cei de lângă tine!**

Identificarea așteptărilor profesionale

Ce rol au așteptările noastre profesionale? Cu siguranță ele ne orientează acțiunile și ne determină să muncim pentru a ajunge acolo unde ne dorim.

Chiar dacă nu avem certitudinea că realitatea va arăta așa cum ne-o proiectăm, este indicat să avem propia noastră viziune care să înglobeze aspecte relevante pentru noi.

La întrebarea „Ce așteptări profesionale ai?", studenții răspund cel mai des: *Vreau să ajung un medic foarte bun, căutat și recomandat de pacienți și de colegii de breaslă*. Alții își doresc mai mult de atât, poate chiar să ajungă șef de secție și să conducă o echipă. Sau își doresc și propriul lor cabinet în care să profeseze când vor avea suficientă experiență. Unii își doresc să profeseze și în domeniul universitar și să fie deschizători de drumuri pentru viitoarele generații. Sau se gândesc să îmbine cariera clinică cu cea de cercetare. Și exemplele pot continua.

Este important să ne gândim dacă aceste proiecții sunt realizabile, fezabile pentru condiția noastră și care este drumul pe care trebuie să îl parcurgem până acolo.

Verbalizarea unor obiective ne determină să conștientizăm etapele pe care le avem de trecut și care sunt posibilele dificultăți pe care le putem întâmpina.

Explorarea direcțiilor de acțiune

Au fost explorate și identificate potențialele opțiuni pe care un student le are în vedere pentru a-și continua parcursul educațional. Ce ar fi indicat să facă în continuare studenții pentru a obține cât mai multe rezultate benefice? Să continue

cu procesul de analiză a opțiunilor, să încerce să se implice în cât mai multe activități practice (eventual în afara celor obligatorii de la facultate), să interacționeze cu cât mai mulți specialiști, să se documenteze foarte mult și să rămână deschiși la toate oportunitățile care se ivesc.

Mulți studenți se plâng de faptul că nu au acces în spitale pentru că nu sunt primiți de cadrele medicale fără să existe intervenții suplimentare (bazate pe cunoștințe personale). Cu siguranță, există și situații în care așa stă realitatea, însă aș vrea ca toți studenții să se gândească la motivele pentru care un cadru medical ar accepta prezența acestuia în activitatea clinică. Ce anume ar trebui să dovedească un student? Este drept că mulți ar putea spune că e de datoria medicului să facă asta și să îl învețe, însă cred că un student perseverent, ambițios și interesat reușește să obțină ceea ce își propune. Un medic din specialitatea Chirurgie generală, specializat în chirurgie laparoscopică, le spunea studenților: *Aștept să fiu tras de mânecă de studenții interesați să participe la o operație cu mine. Însă să nu se aștepte să intre in operație de prima dată când vin la practică. Este nevoie să vină de vreo câteva ori ca să observe cum lucrez și să nu mă încurce pe mine sau pe colegii mei. Dacă nu am timp o dată să mă ocup de ei, să nu renunțe că nu este rea intenție. Cu siguranță, cei care știu să profite de acest lucru ajung să învețe multe lucruri*. Sper ca acest îndemn să vă facă să conștientizați cât de importantă este modalitatea de abordare a situațiilor de acest gen și cât de mult contează perseverența, seriozitatea, ambiția și persistența. Dacă totuși nu reușești să colaborezi cu un anumit medic, caută o altă persoană dornică și dispusă să împărtășească din experiența sa.

Povești de succes

În această secțiune am ales să prezint o serie de povești de succes, așa cum le-am numit eu, pentru că m-am simțit inspirată de aceste persoane cu care am lucrat. Aceste povești reprezintă o mică parte din multitudinea exemplelor pozitive pe care le-aș putea menționa. Îmi doresc ca ele să vă facă și pe voi să vă doriți mai mult de la propria persoană și să descoperiți propriul „motor" care să vă ducă pe culmile succesului.

POVESTEA NUMĂRUL 1:

Era o zi aglomerată la centrul de consiliere și lucrasem deja cu mai mulți studenți. Persoana programată pentru ora 15:30 ajunsese cu vreo 30 de minute mai devreme, însă când i-am spus că mai are de așteptat nu a părut să se bucure prea mult. Ce e drept, și eu urăsc să aștept, nu contează unde, dar parcă simt că îmi pierd timpul care și așa este unul prețios. Însă, în aceeași măsură, eu vreau ca fiecare persoană care ajunge la centrul de consiliere să primească timpul său, să simtă că este ascultată și să plece altfel decât a venit. A intrat o persoană care nu părea atât de deranjată de așteptare, mai ales că știa că venise dinainte. Era o studentă în anul II la Medicină Generală, care auzise de serviciile centrului nostru prin intermediul unei alte colege. În general, ședințele de consiliere profesională sunt individualizate în funcție de anul de studiu și specializare. Văzând că este abia în anul II, deja începusem să îmi structurez în minte întrebările pe care le adresez preponderent pentru acest nivel de instruire.

Însă mare mi-a fost mirarea să descopăr experiența ei de viață, experiența profesională de până acum și proiecțiile ei

de viitor. În momentul în care i-am spus că vom discuta despre traseul ei educațional de până acum, prima reacție venită fără suflare și cu un zâmbet a fost: *Abia aștept. Avem multe de povestit*. Acest tip de reacții mă determină să îmi mobilizez toate resursele pentru a fi acolo pentru omul din fața mea care vine cu deschidere și interes. De obicei, discuțiile pornesc de la întrebări mai generale, pentru ca ulterior să se ajungă la subiectul delicat privind alegerea specializării. Voi reda în continuare o parte a discuției noastre:

EU: Care au fost motivele care au stat la baza deciziei de a da la Medicină?

EA: Aici este o întreagă poveste lungă și atipică. Eu sunt atipică. (râde)

EU: Deja sunt curioasă să aflu cât mai multe.

EA: Părinții mei lucrează de mai mulți ani în Italia, motiv pentru care la sfârșitul liceului m-am dus și eu la ei. Am dat admiterea acolo pentru Medicină generală, însă nu am reușit să intru, asta poate și din cauza faptului că nu știam la perfecție limba. Însă am intrat la facultatea de farmacie și am decis să o urmez. A fost interesant însă după doi ani mi-am dat seama că nu este ceea ce îmi doresc eu. M-am decis să mă întorc în România și din alte motive personale, dar tot cu gândul de a urma medicina. Era visul meu. Ținând cont de diferențele de sistem, nu mi-a fost echivalat nimic, așa că m-am gândit și am ales să fac Asistență medicală generală, cu gândul că este un domeniu conex, care mă va mulțumi și mă va ajuta să îmi găsesc rapid și un serviciu după. Inițial știam că această specializare durează trei ani și deja îmi făceam planuri de viitor.

EU: Te vedeai lucrând ca asistentă?

EA: Da, mai ales că mă gândeam că mă voi întoarce în Italia, alături de părinții mei și îmi voi găsi repede un loc de muncă pentru că știu că se caută. Însă parcă timpul nu era în favoarea mea, și s-au schimbat regulile și durata studiilor de la trei la patru ani. Am zis că eu trebuie să termin ceea ce am început. Și totuși gândul meu era încă la Medicină generală. Și am ajuns la finalul celor patru ani și am simțit că eu trebuie să fac mai mult decât atât. Așa că am dat la Medicină generală. Nu-i așa că sunt atipică?

EU: Am observat în mai multe cazuri că sunt persoane care de la această specializare ajung la medicina generală, deoarece simt că pot face mai mult sau acum au încredere în forțele proprii că vor reuși indiferent de cât de greu le va fi.

EA: Da, eu sunt sigură că voi reuși pentru că îmi place ceea ce fac.

EU: Având în vedere că abia ești în anul II de studii, nu cred că deja ai în minte o specializare specifică.

EA: Ba da, am în minte ceva. (râde). Iar e ceva atipic. Toata povestea mea e atipică, nu ți se pare?

EU: Mi se pare interesantă și presărată de diversitate. Spune-mi la ce te-ai gândit?

EA: Vreau să ajung specialist în Ortopedie-traumatologie. (râde). Specializare atipică pentru femei, însă mie îmi place tare mult.

EU: Cum ai ajuns la această specializare? Cât de mult ai intrat în contact cu ea?

EA: Păi deja pot spune că am interacționat destul de mult cu această specializare și am descoperit că îmi place tare mult. Rămân deschisă și la alte opțiuni care o să mi le ofere facultatea, însă momentan e opțiunea mea. Plus că eu vreau să fiu hotărâtă până la momentul rezidențiatului

pentru că deja timpul nu mai are răbdare cu mine. Mă întrebai cum am ajuns să cunosc această specializare. Simplu. Ca toți colegii mei, trebuia să îmi semnez și eu foaia de gardă. De cele mai multe ori studenții doar merg să își ștampileze foaia, fără a face ceva concret. Recunosc că și eu, împreună cu o colegă, aveam de gând să facem același lucru. Am mers în spital și am întrebat dacă medicul de gardă este pentru a ne semna foaia. Ni s-a spus că momentan nu este disponibil și nu știam dacă să mergem sau să mai stăm. Norocul nostru a fost că un medic rezident s-a oferit să ne arate și să ne explice cum funcționează lucrurile. Era rezident în ortopedie-traumatologie. Inițial am fost amândouă cam reticente (ce ar fi putut el să ne arate așa interesant?!), însă am zis să acceptăm propunerea. A fost o seară interesantă, în care am participat în calitate de observatori la multe activități. Din acel moment am conștientizat ca mi s-a dat o șansă de care vreau să profit.

EU: Cum a fost mai departe?

EA: A fost și este bine. Mi-am dat seama că dacă eu nu sunt perseverentă și nu mă țin de capul medicilor, chiar dacă ei sunt ocupați, obosiți și fără prea multă energie, nu voi obține prea multe.

EU: Ce câștigă un student dacă gândește așa?

EA: Multe (râde). Eu pot spune că am avut șansa de a intra chiar și în sala de operație, unde am făcut și eu ceva. Chiar dacă a fost ceva mic. Însă pentru un student de anul I sau II e o mare realizare. Trebuie doar să vrei și să îți dai interesul și să te ții de medici să te primească și pe tine. Cred că cei de acolo sunt sătui de mine (râde).

EU: Și eu consider că un student care exprimă seriozitate, credibilitate și perseverență este primit să învețe, să asiste,

să participe la munca din spital. Ce ai descoperit tu la această specializare? Ce anume îți place?

EA: Îmi place că este concretă. Se vede ceva în urma muncii tale. Are efecte imediate, iar tu ca medic simți satisfația profesională. În plus, îmi place că presupune muncă în echipă. Îmi place să lucrez în colectiv, deși acest lucru poate fi și un dezavantaj.

EU: Cu siguranță pe parcursul anilor de studiu vei mai descoperi și alte specializări interesante, care îți vor atrage atenția.

EA: Foarte posibil, deși momentan rămân la prima iubire, Ortopedia.

EU: Spune-mi te rog, ce aspirații profesionale ai tu?

EA: Să devin cel mai bun medic ortoped. Chiar dacă sunt femeie (râde). Și vreau să am o echipă bună în care să lucrez, pentru că voi avea nevoie de ajutor cu siguranță. Însă nu vreau să uit niciodată de unde am plecat. Mulți medici uită să fie umani, mai ales dacă au ajuns la o anumită poziție, cu o anumită experiență.

EU: Ai conturat un plan de carieră? Cum te vezi în 10–15 ani?

EA: Îmi doresc să muncesc și în străinătate ca ortoped ca să prind cât mai multă experiență. Apoi vreau sa vin să lucrez în România, să schimb ceva în domeniul sanitar și să am o familie fericită. Vreau să lucrez într-un spital public ca să pot ajuta cât mai multe persoane, indiferent de statutul lor economic. Vreau să văd satisfacția pe chipurile lor.

EU: Având în vedere că în cazul tău nu se pune încă problema de a alege mai multe specializări, întâlnirea de astăzi a fost o ședință de investigare și explorare a parcursului tău educațional.

EA: Consider că toți colegii mei mai mici sau mai mari ar trebui să ajungă aici pentru că discuțiile de acest gen ne fac să ne

dăm seama de anumite lucruri despre noi și să ne punem tot felul de întrebări. Eu nu am venit aici după răspunsuri, am venit să vorbesc cu o persoană dispusă să îmi asculte povestea și eventual să îmi ofere un feedback.

Am ales să prezint această experiență pentru că am descoperit o persoană care exprimă foarte mult entuziasm, energie, ambiție și perseverență. Deși mi-a mărturisit că pe lângă facultate mai și lucrează pentru că îi este rușine să stea pe spatele părinților, își dă tot interesul să învețe cât mai bine.

Vreau ca toți studenții să se gândească în primul rând la motivele pentru care au dat la această facultate, să conștientizeze necesitatea implicării active în cât mai multe situații de învățare, de la gărzile obligatorii, la cele făcute din proprie inițiativă, la workshopuri, conferințe sau congrese.

Orice realizare, mică sau mare, are stadiile sale de dificultate sau de triumf: un început, o bătălie și o victorie.

Mahatma Ghandi

POVESTEA NUMĂRUL 2:

Povestea de succes pe care doresc să v-o prezint în continuare este una specială, care m-a impresionat foarte mult și din care consider că toți avem de învățat.

Am cunoscut acest student la o activitate de promovare a serviciilor departamentului nostru, unde am lansat invitația tuturor studenților de a participa la activitățile noastre de consiliere profesională și psihologică. Discutând cu acesta, l-am invitat la centrul de consiliere pentru a beneficia și mai mult de serviciile pentru studenți, chiar dacă diferența de

vârstă era una evidentă față de colegii săi. Inițial, mă gândeam că este unul din acele cazuri care nu a avut șansa să facă o facultate imediat după absolvirea liceului sau că nu a avut suficientă încredere că va face față. Însa situația este cu totul diferită și cu atât mai surprinzătoare. Am avut ocazia să colaborez cu o persoană care poate reprezenta un exemplu atât pentru colegii săi mediciniști, cât și pentru noi ceilalți, care simțim că ne lipsește motivația de a iniția anumite lucruri.

A venit în ziua programării la centrul de consiliere. Cât timp a completat câteva documente, eu am aruncat o privire pe CV-ul adus și din acel moment mi-am dat seama că proiecția mea inițială era una falsă. Ba mai mult, a trebuit să îmi reorganizez întreg discursul pentru a avea logică și sens și pentru persoana care îmi stătea în față. Și ca să nu vă mai țin în suspans, menționez că studentul nostru avea o poziție academică într-un alt domeniu: conferențiar universitar.

În continuare am să redau fragmente relevante din conversația noastră:

EU: Am aruncat o privire pe CV-ul tău cât timp completai documentele și am observat experiența ta profesională bogată. Chiar dacă nu este în domeniul medical, mi-ai trezit interesul și sunt curioasă ce anume te-a determinat să vii înspre domeniul medical.

EL: Este clar că îmi doresc foarte mult să îi ajut pe ceilalți, făcând ceva concret pentru ei.

EU: Sunt de acord, însă a fost ceva care te-a determinat să iei decizia de a da admiterea?

EL: Cu siguranță. Printre toate plecările mele în calitate de cadru didactic universitar, am avut oportunitatea să merg și în Africa. Și pentru că nu mi-am dorit doar să particip

la o conferință și atât, am vrut să derulez și câteva activități pe post de voluntar pentru cei care aveau nevoie de ajutor.

EU: Care sunt lucrurile care le-ai conștientizat după această experiență?

EL: Că pot face lucruri pentru oamenii din jurul meu, că mă simt bine și că vreau să îi ajut ori de câte ori am ocazia.

EU: Și de la acest gând și până a-l pune în practică ce a fost?

EL: Am început să mă gândesc serios, nu știam dacă să aleg medicină generală sau poate asistență medicală, însă după câteva discuții cu cadre medicale m-am hotărât, am învățat pentru admitere și așa am ajuns student.

EU: Cât de multumit ești acum, la jumătatea facultății, cu această decizie?

EL: Mai mult decât mulțumit. Și ca să înțelegi că este foarte importantă pentru mine această facultate, vreau să îți spun că eu am renunțat la postul meu de cadru didactic universitar pentru că la un moment dat am fost pus cumva să aleg acest lucru. Și ca să pot da tot ce am mai bun pentru medicină, am renunțat. Nu pot spune că nu eram mulțumit cu ce făceam până să ajung aici, însă abia acum simt împlinirea aia că ma aflu unde trebuie.

EU: Ai avut foarte mult curaj și te admir pentru asta.

EL: Nu cred că e ceva de admirat, cred că înseamnă să îți urmezi cumva sufletul.

EU: Spune-mi acum te rog, cum ești tu perceput printre colegii mai mici?

EL: Consider că sunt integrat total și nu există diferențe între mine și ei.

EU: Chiar dacă nu le evidențiezi tu, cu siguranță există prin prisma vârstei și a experienței tale profesionale.

EL: Am încercat să evit de a povesti despre experiența mea profesională de până acum pentru a nu le crește sentimentul

de disconfort. Oricum, la început îmi vorbeau numai cu „dumneavoastră" și nu știau cum să se poarte cu mine. Acum s-au obișnuit și sunt si eu student ca toți ceilalți.

EU: Simți că te diferențiază ceva față de colegii tăi mai mici?

EL: Cred că reușesc să comunic mai ușor cu pacienții când este cazul la stagiile practice. Și colegii mei au sesizat acest lucru și atunci când este un caz mai dificil, mă responsabilizează pe mine cu această activitate (râde).

EU: În acest caz, îi ajuți și pe pacienți și pe colegii tăi. În plus prezinți mai multă credibilitate în fața pacienților, care cu siguranță te percep ca fiind deja doctor.

EL: Este posibil, însă eu vreau să învăț la fel de multe ca și colegii mei și să evoluez cât mai mult și cât mai repede.

EU: Care sunt planurile tale de viitor, după ce termini facultatea?

EL: Evident că vreau să urmez un rezidențiat și să ajung să fiu un medic cât mai bun. Sunt conștient că trebuie să mă orientez spre o specialitate care să îmi ofere posibilitatea de a fi foarte bun într-un timp mai scurt decât altele. Sunt conștient că dacă vreau să profesez, variabila timp este una foarte importantă.

EU: De acord. Având în vedere că ești abia în anul al treilea de facultate, te gândești deja la ceva anume? Sau preferi să parcurgi întâi toate materiile ca apoi să alegi?

EL: Eu deja m-am gândit la două opțiuni, însă cu siguranță rămân deschis la toate oportunitățile care mi se oferă. Consider că un medic bun are cunoștințe și din celelalte ramuri, chiar dacă nu s-a specializat pe una din ele.

EU: Vorbește-mi de opțiunile din acest moment.

EL: Momentan, iau în considerare Oncologia și Medicina de urgență. Consider că sunt două specializări frumoase, cu multe provocări, care mi-ar permite să mă dezvolt așa cum îmi doresc.

EU: Consider că pentru Medicina de urgență este nevoie, pe lângă multe alte abilități, de o condiție fizică și o rezistență la program prelungit și stres.
EL: Cu siguranță, însă nu cred că pentru mine ar reprezenta asta o problemă. Am făcut de mic sport și încă practic pentru condiția mea fizică.
EU: Ce anume te-ar recomanda pentru o specializare ca Oncologia?
EL: Răbdarea, empatia, dorința de a fi aproape de oameni. Știu că este un domeniu mai sensibil, însă consider că aș putea avea un impact pozitiv asupra pacienților.
EU: Care sunt aspirațiile tale profesionale?
EL: Vreau să fiu disponibil acolo unde este nevoie de mine. Motiv pentru care mă gândesc și la ideea de a participa la acțiunile „Medicilor fără Frontiere".
EU: Ce mesaj le-ai transmite colegilor mai mici de vârstă?
EL: Să își dea interesul și să își găsească specialitatea în care să poată profesa cu pasiune. Și cu siguranță dacă nu ajung acolo din prima să nu se plafoneze, să nu renunțe, ci să caute locul în care chiar se simt potriviți.

Am ales să prezint povestea acestui student pentru a transmite celor mai tineri următorul mesaj: **când există pasiune, interes și determinare, orice lucru se poate realiza**. Cel mai mult m-a impresionat puterea de a lăsa în urmă tot ce a construit în ani de muncă pentru a se dedica exclusiv noului domeniu de interes. Ținând cont de faptul că multe persoane poate râvnesc la o poziție stabilă, cu un anumit statut social cum este cel de cadru didactic universitar, actul său poate fi evaluat ca fiind nejustificat. Mulți dintre noi ne-am putea întreba: ce anume îi lipsea sau ce anume va avea de câștigat de pe urma unei asemenea decizii? Nu cred că pot fi evidențiate

motive palpabile, concrete, ci cred că este vorba de împlinirea sufletească și acea satisfacție profesională pe care le simți doar atunci când faci ceva cu pasiune și când știi că altceva mai bine de atât nu poți face.

Uneori este indicat să renunțăm la zona de confort ca să ajungem să fim împliniți cu adevărat profesional și să ne asumăm responsabilitatea de a da tot ce putem pentru a reuși.

Nu suntem niciodată prea bătrâni pentru a ne stabili un nou scop sau pentru a visa la ceva nou

C. S. Lewis

POVESTEA NUMĂRUL 3:

Am ales această poveste pentru că mi-a plăcut foarte mult, m-a inspirat și consider că poate fi motivantă și pentru voi, cei care o veți citi.

A ajuns la centrul de consiliere o tânără studentă în anul IV pentru a beneficia de serviciile de consiliere profesională alături de mine. Primul contact constă în prezentările inițiale și invitația mea de a lua loc și a se acomoda cu spațiul. Observ de multe ori privirile atente ale studenților la spațiul centrului (care este mic și înghesuit, dar foarte primitor) și chiar la mine. Sunt persoane care vin cu entuziasm, energie, sau persoane care mă privesc mai degrabă cu o doză de scepticism. Probabil că se întreabă cu ce anume îi poate ajuta o simplă discuție cu o persoană necunoscută, care nu are o pregătire medicală.

Tânăra noastră a intrat cu zâmbetul pe buze, deși părea extenuată. Abia la sfârșit mi-am dat seama de ce se simțea așa.

În continuare, vă prezint fragmente din întâlnirea noastră:

EU: Studentă la medicină generală, anul…

EA: Anul IV.

EU: Am înțeles. Ești deja în categoria studenților de ani mari, cum spun eu. Astăzi vom purta o discuție despre tine și despre traseul tău educațional de până acum. Vom începe cu aspecte mai generale, pentru ca mai apoi să discutăm pe subiecte mai specifice. Ce spui despre asta?

EA: Da, este foarte bine așa. Oricum, pentru mine este prima dată când particip la o sesiune de consiliere și nu știu exact ce ar trebui să fac (zâmbește).

EU: Nu impunem nimic studenților aici la centrul de consiliere. Eu îmi doresc ca fiecare persoană cu care lucrez să fie deschisă și să coopereze cu mine. Pentru început, spune-mi ce profil ai urmat în timpul liceului?

EA: Profil de filologie bilingv germană.

EU: Interesant. Și care au fost motivele care te-au determinat să optezi pentru medicină?

EA: Păi eu dintotdeauna am vrut să fac medicină. Nu îmi amintesc să fi avut vreo altă opțiune de-a lungul timpului. Am urmat profilul ăsta din altă cauză. Părinții mei sunt plecați în străinătate și mi-au propus să merg la ei să fac liceul. Le-am spus că dacă nu intru la liceul la care vreau eu, atunci am să merg la ei. Am optat pentru matematică–informatică, însă nu am avut media necesară. A doua opțiune a fost filologia. Am ales profilul acesta pentru a rămâne în liceul respectiv. Acum mă bucur că l-am urmat pentru că am avut timp să citesc foarte mult și m-am pregătit pentru admitere. În plus, am avut timp să mă implic în foarte multe activități extracuriculare: teatru, dans, muzică.

EU: Cum crezi că te vor ajuta toate aceste experiențe la viitoarea ta profesie?

EA: M-am dezvoltat foarte mult, mi-am exersat multe abilități care cu siguranță mă vor ajuta. Am învățat să comunic mai ușor, să mă integrez într-un grup, să îi ascult pe ceilalți, să iau inițiativa dacă este cazul.

EU: Ținând cont de faptul că ești în anul IV, spune-mi te rog dacă deja te-ai gândit la viitoarea specializare?

EA: Cam știu ce vreau să fac (râde). Vreau să fac Neurochirurgie sau Chirurgie pediatrică.

EU: Două domenii interesante și grele în același timp.

EA: Da, vreau cu siguranță o specializare chirurgicală.

EU: Observ o determinare și mă întreb ce anume te motivează să mergi în direcția aceasta?

EA: Neurochirurgia este un domeniu cu care am intrat în contact încă din anii mai mici și am prins gustul, mai ales că am învățat multe lucruri practice când alți colegi încă nu intraseră în vreo clinică.

EU: Ce poți să ne spui în schimb de chirurgia pediatrică?

EA: Îmi plac foarte mult copiii și am lucrat cu ei. Activez de câțiva ani ca lider în Organizația Națională Cercetașii României și coordonez o echipă de copii. Până mai recent am coordonat și ateliere de dans pentru copii. A trebuit să renunț la această activitate pentru că efectiv nu mai aveam când, mai ales că am și o trupă de muzică și mergem și în turnee în țară.

EU: Foarte interesant, însă stau și mă întreb când ai timp pentru toate acestea?

EA: Toată lumea mă întreabă acest lucru, însă eu cred că în momentul în care faci ceva cu pasiune, îți găsești timp de toate. Este adevărat că muzica a început ca o pasiune, însă mi-aș dori să o pot continua în viitor.

EU: Te vezi practicând medicina sau te vezi în domeniul muzical?

EA: Iubesc medicina și nu cred că am să renunț vreodată. Vreau să ajung o bună specialistă îndrăgită atât de pacienți, cât și de colegii de breaslă.
EU: Spune-mi cum te vezi în viitor?
EA: Medic neurochirurg în Iași cu foarte mulți pacienți.
EU: Răspunsul tău îmi confirmă faptul că momentan Neurochirurgia este opțiunea ta, de vreme ce te proiectezi în viitor pe o asemenea specializare. Spune-mi ce anume te atrage la ea?
EA: Consider că este un domeniu fascinant în care nu ai cum să te plictisești. Implică o serie de tehnici interesante, cu o cazuistică diversă și care mă poate ține în priză. Sunt o persoană activă (râde) și nu aș suporta să stau la un birou și atât. Am nevoie să fac ceva practic și să se vadă.
EU: Cum anume vei îmbina partea profesională cu cea personală?
EA: Știu că va fi foarte dificil, însă mă bazez mult pe prietenul meu, care întotdeauna m-a susținut și a înțeles ca ceea ce fac eu fac din pasiune și cu siguranța el va fi mai mult pe acasă decât mine. Asta nu înseamnă că nu voi fi o mamă și o soție bună.
EU: Ce mesaj le-ai transmite colegilor tăi care încă nu știu ce domeniu să aleagă?
EA: Să aleagă un domeniu în care să lucreze cu pasiune, dăruire, interes. Ca să ajungem să-l alegem, cred că este nevoie de cât mai mule stagii practice.

Nu pot spune că această poveste este una diferită de multe altele pe care le-am auzit până acum. Ceea ce m-a determinat să v-o prezint a fost multitudinea de activități pe care un student le poate avea și în afara facultății, care îl ajută să se dezvolte și pe plan personal sau social. M-au impresionat

siguranța cu care vorbea studenta, pasiunea care o transmitea și hotărârea că va reuși să ajungă un bun profesionist chiar dacă domeniul ales este plin de sacrificii.

În plus, cred că este foarte important ca voi să reușiți să vă găsiți oameni care să vă inspire pasiunea pentru o anumită specialitate. Un mentor vă poate deschide apetitul pentru un anumit domeniu, vă poate face să lucrați și să vă implicați cu pasiune. Însă este important să priviți realitatea prin propriii ochi și să descoperiți dacă este ceea ce căutați.

A urca înseamnă a te sacrifica. Orice culme este severă.
Victor Hugo

Mesaj de încheiere

Subliniez din nou importanța analizei atente a opțiunilor voastre, a propriilor valori, convingeri, aspirații pentru a putea ajunge acolo unde vă doriți.

Friedrich Nietzsche spunea: „Profesia este coloana vertebrală a vieții". De aceea, vă urez în primul rând să vă găsiți coloana și apoi să rămână sănătoasă, dreaptă, puternică și rezistentă în timp.

Vă mulțumesc!

IOANA MONICA CIOLAN
Psiholog în cadrul Serviciului de Consiliere
și Orientare Profesională (SCOP),
Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa", Iași
Psihoterapeut în abordarea terapiei ericksoniene și hipnozei,
Cabinet Individual de Psihologie Ciolan Ioana Monica, Iași

Mulțumiri

Sunt mulți oameni care au contribuit la apariția acestei cărți și cărora le mulțumesc. Recunosc, după apariția primei cărți, „Sunt rezident, what next?“, nu aveam de gând să mai scriu nimic și doream să-mi continui viața mea obișnuită. Faptul că au existat o cerere mare și un interes crescut din partea studenților pentru informațiile referitoare la ce îi va aștepta, dar și o dorință de a învăța de la alții mai mari, nerăbdători să le împărtășească informații, ei bine, acest fapt m-a determinat să fac efortul de a scrie în aproximativ șase luni o nouă carte. Așadar, în primul rând le mulțumesc studenților medicinești.

Mulțumiri speciale adresez colaboratorilor acestei cărți, cei care și-au împărtășit experiențele și sfaturile, în speranța că le vor fi de folos colegilor mai mici. Le mulțumesc pentru deschiderea de care au dat dovadă și pentru încrederea în mine și în proiectul meu.

O altă serie de mulțumiri speciale merg către sponsorul cărții, Asociația „Investește în sănătate“, care a ușurat foarte mult efortul de realizare și tipărire.

Nu în ultimul rând, mulțumesc micuțului meu staff, alcătuit din prieteni care m-au încurajat pe tot parcursul procesului de scriere: Maria Dragotă, Adrian Răileanu, Gabriel Diaconu, Vlad Mixich.